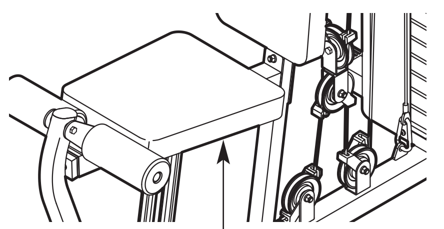
WEIDER® 4990 I

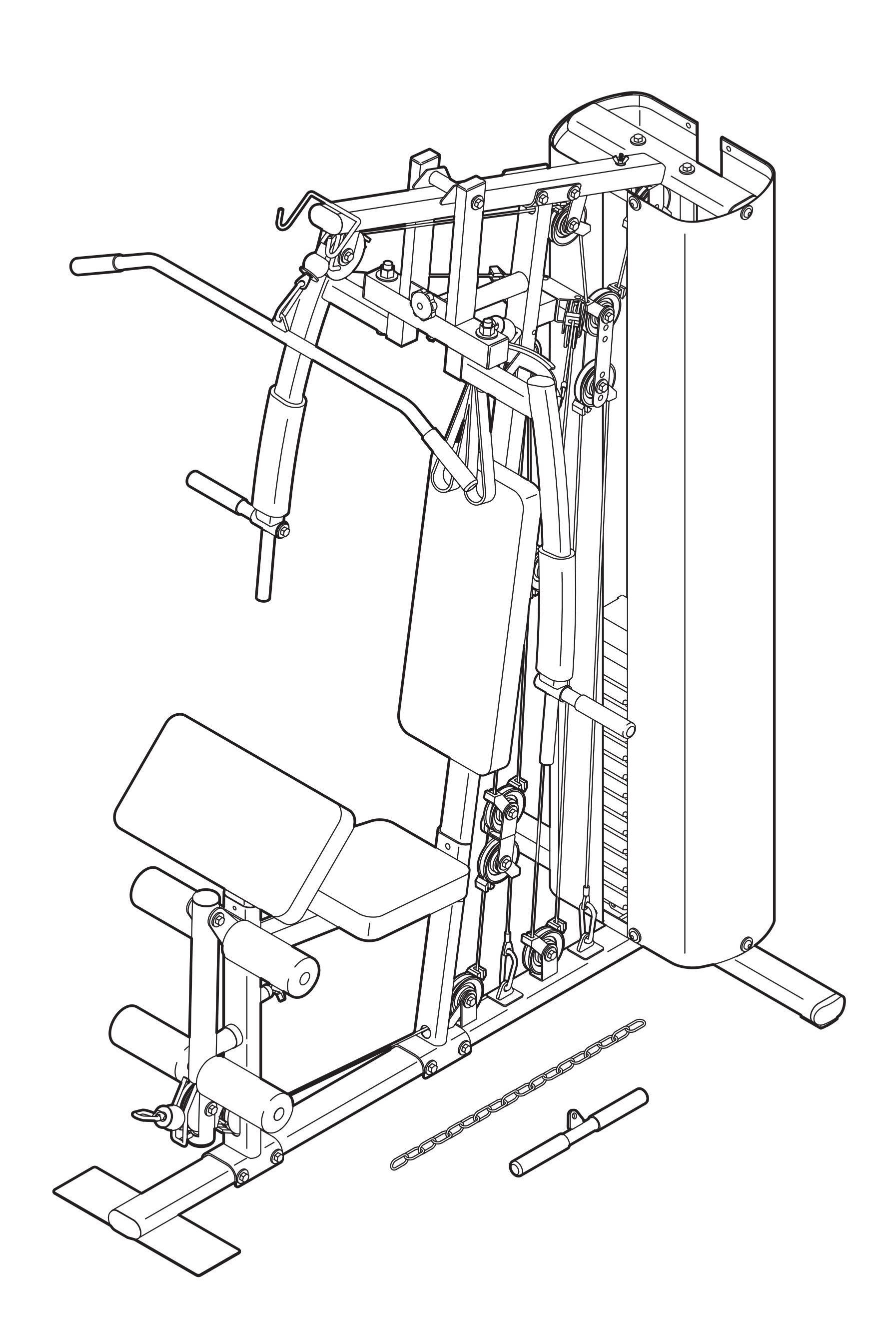
Nº de Modelo WEEVSY2909.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

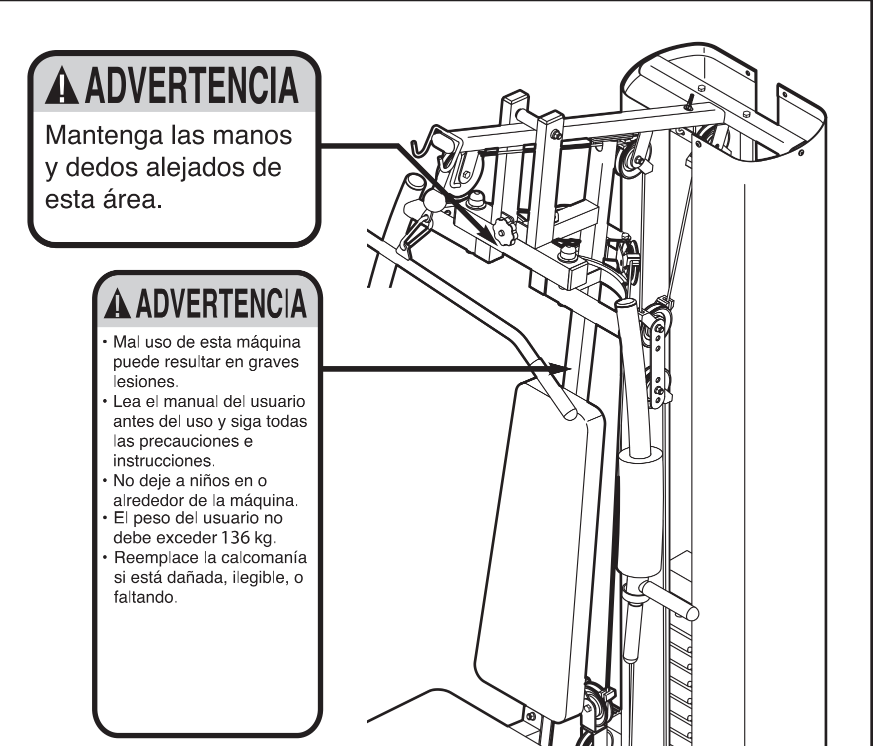
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión grave, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que hay en el sistema de entrenamiento antes de usarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas existentes de salud.**

2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.**

3. **El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

4. **Use el sistema de entrenamiento sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de entrenamiento, para proteger el suelo.**

5. **Inspeccione y ajuste apropiadamente todas las piezas regularmente. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.**

6. **Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.**

7. **El sistema de entrenamiento no debe ser utilizado por personas que pesen más de 136 kg.**

8. **Use la ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de entrenamiento. Siempre use calzado atlético para proteger sus pies.**

9. **Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas en movimiento.**

10. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se unen mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que los cables están en las poleas.**

11. **Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas o la barra lateral cuando se hayan levantado las pesas, éstas caerán con gran fuerza.**

12. **Siempre que realice un ejercicio que no requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.**

13. **Para evitar la inclinación, siempre siéntese en el asiento o párese sobre la placa para los pies mientras usa el sistema de pesas.**

14. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

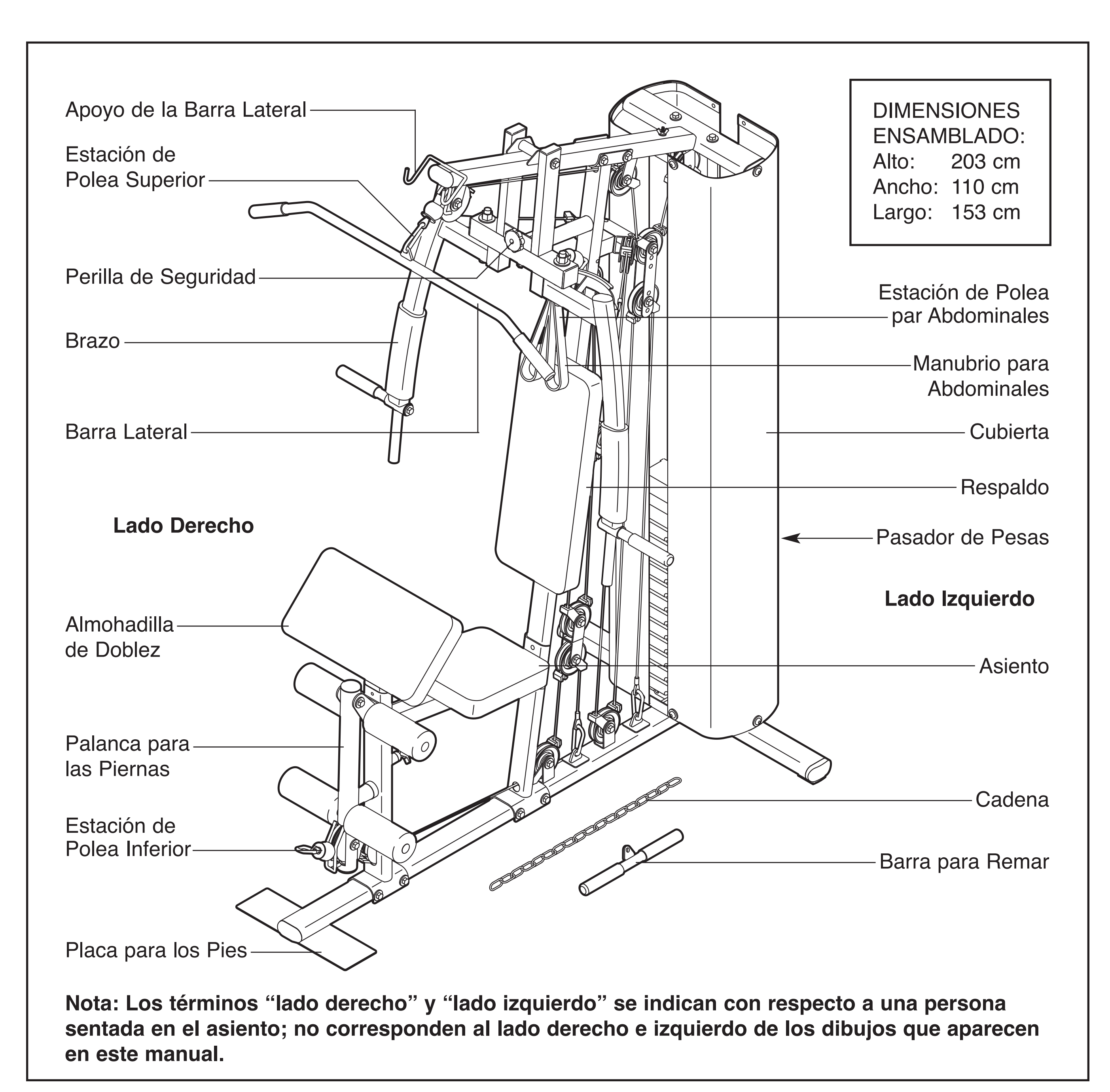
15. **Use el sistema de entrenamiento sólo de la manera descrita en este manual.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento WEIDER® 4990 I. El 4990 I sistema de entrenamiento ofrece una selección de estaciones de pesas diseńadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Por su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar su sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistir le, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de conactarnos. En la portada de este manual se muestran el número del modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie.

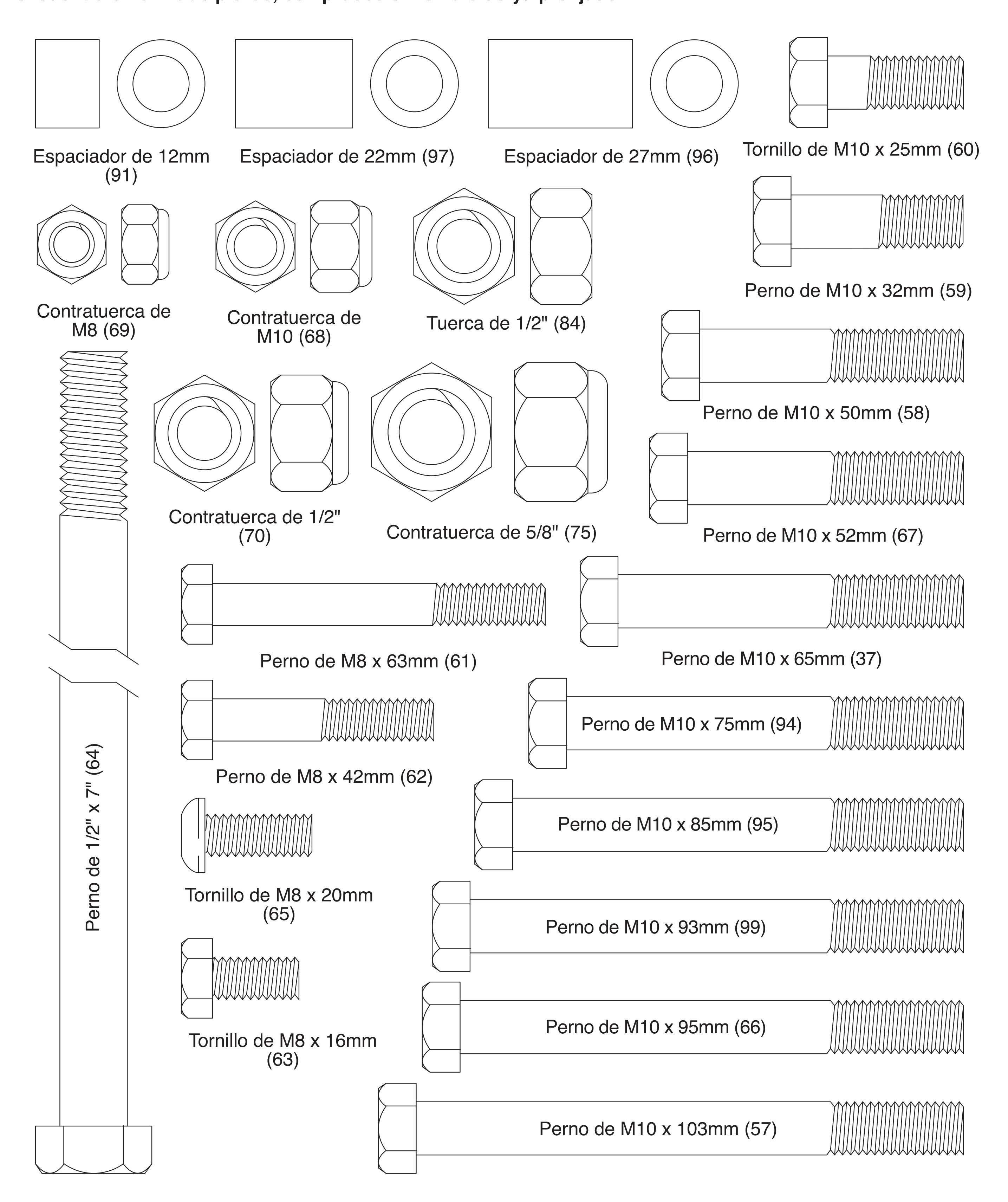
Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas y sus nombres.

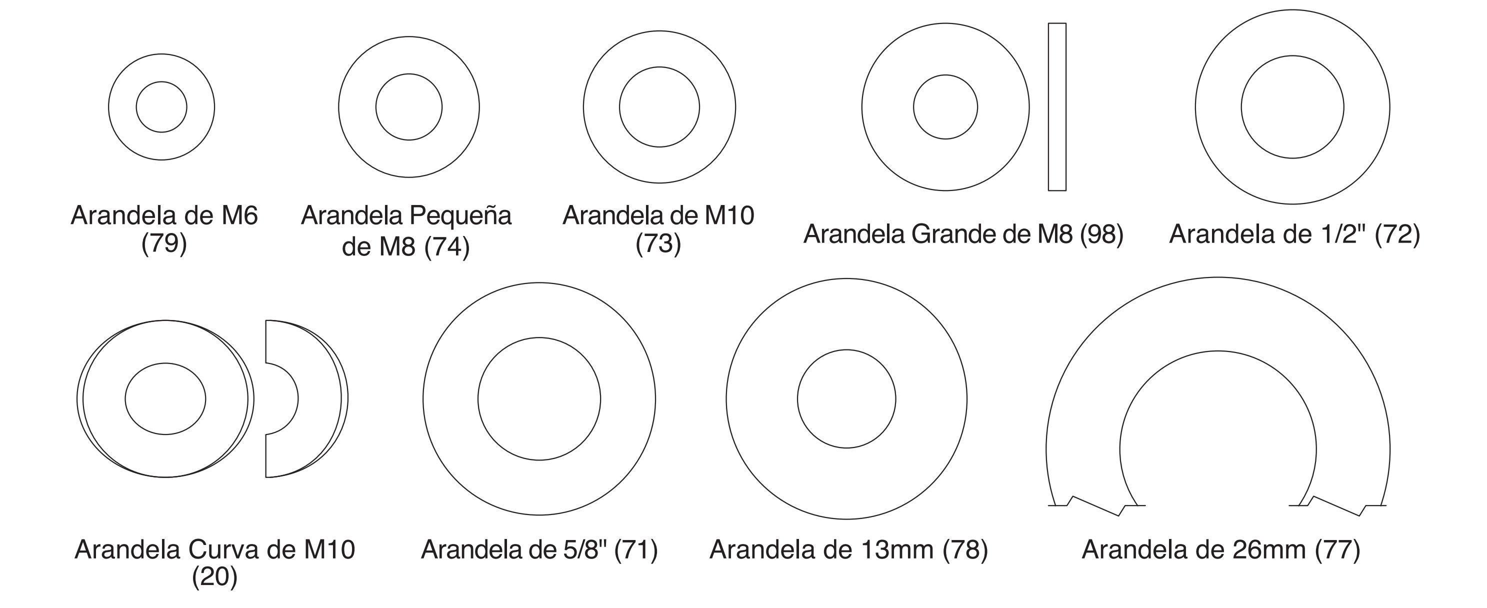


Nota: Los términos “lado derecho” y “lado izquierdo” se indican con respecto a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo de los dibujos que aparecen en este manual.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen en la página 6 para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeños pueden haberse prefijado. Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**





MONTAJE

Para que el montaje sea más fácil, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere de dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento debe de ser montado en el lugar donde será usado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento.
- Ponga todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 y 6.
- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

  dos llaves ajustables

  un mazo de goma

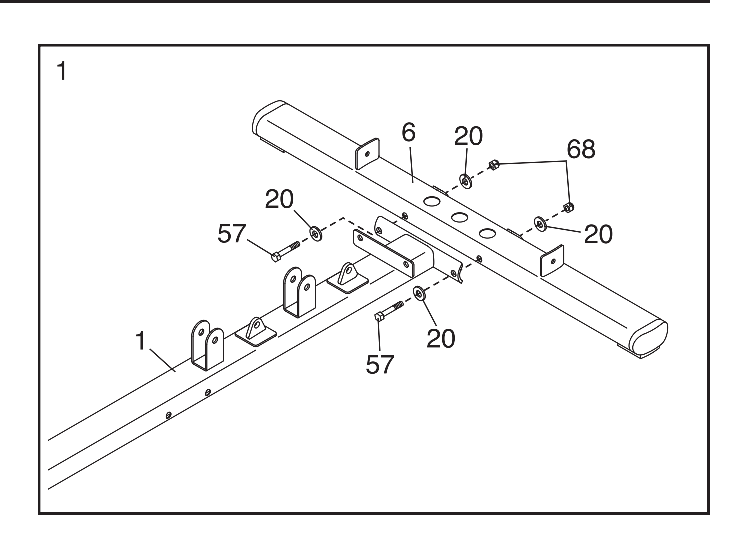
  un destornillador estándar

  un destornillador estrella

  El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de llaves de dado, un juego de llaves fijas o cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

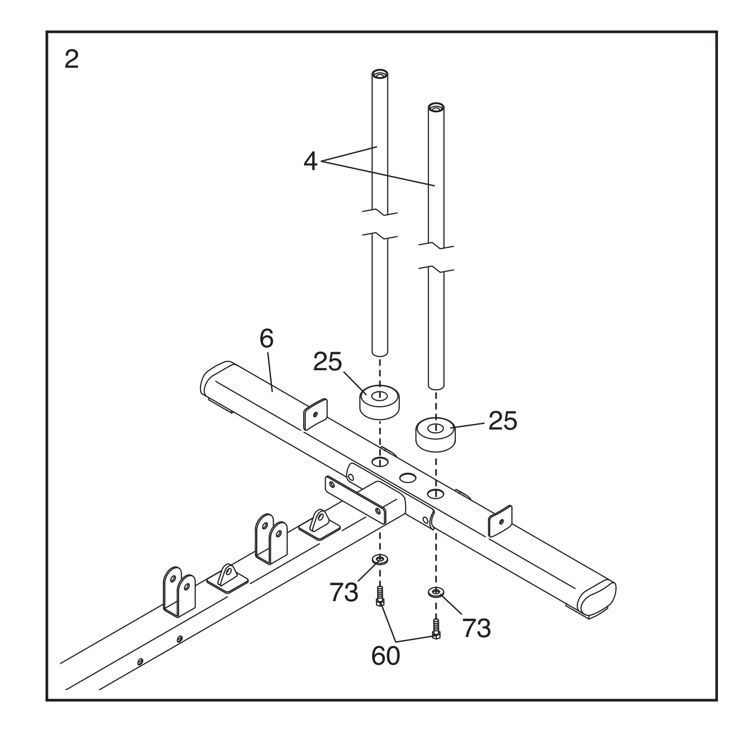
1. Oriente la Base Larga (1) y la Base Corta (6) como se indica.

   Fije la Base Larga (1) a la Base Corta (6) con dos Pernos de M10 x 103mm (57), cuatro Arandelas Curvas de M10 (20) y dos Contratuercas de M10 (68).



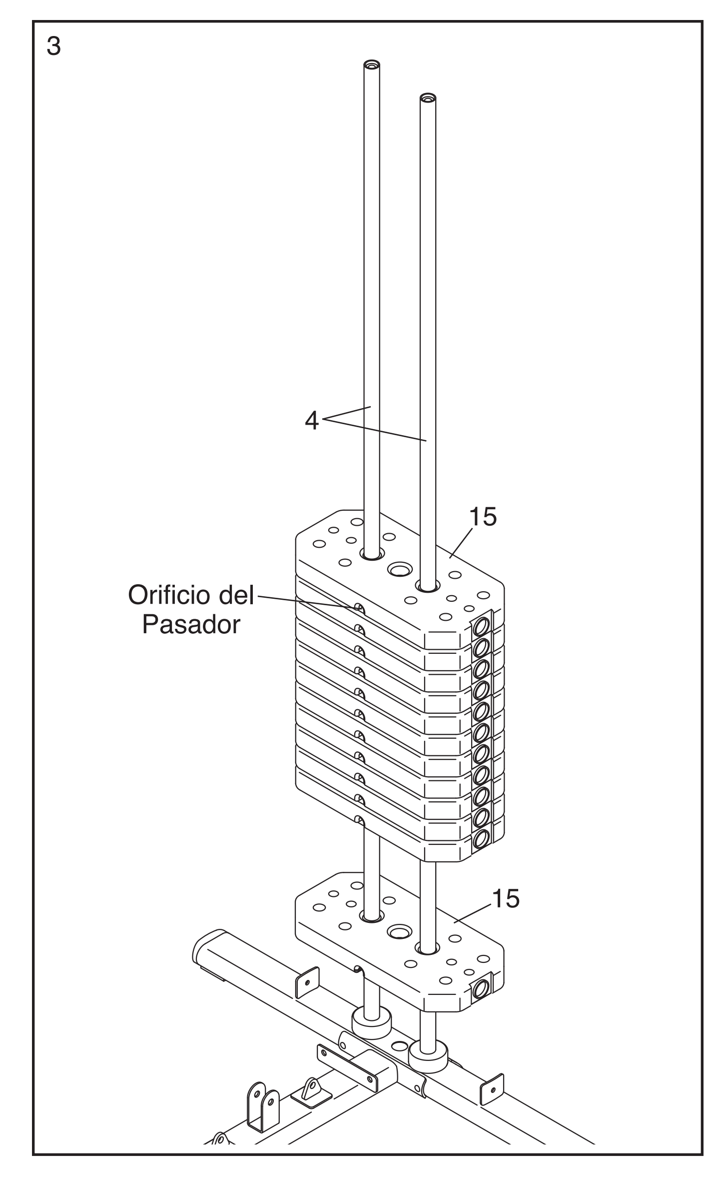
2. Deslice los dos Parachoques de Pesas (25) por las Guías de Pesas (4) e introduzca las Guías de Pesas en la Base Corta (6).

   Conecte las dos Guías de Pesas (4) a la Base Corta (6) con dos Tornillos de M10 x 25mm (60) y dos Arandelas de M10 (73).



3. Oriente las doce Pesas (15) de manera que los orificios de los pasadores estén en la parte inferior éstas, como se indica.

   Deslice las Pesas (15) por las Guías de Pesas (4).



4. Oriente el Buje de la Pesa Superior (26) y el Selector de Pesas (7) como se ilustra. Deslice el Buje de la Pesa Superior por el Selector de Pesas y alinee el orificio en el Buje de la Pesa Superior con el orificio superior del Selector de Pesas.

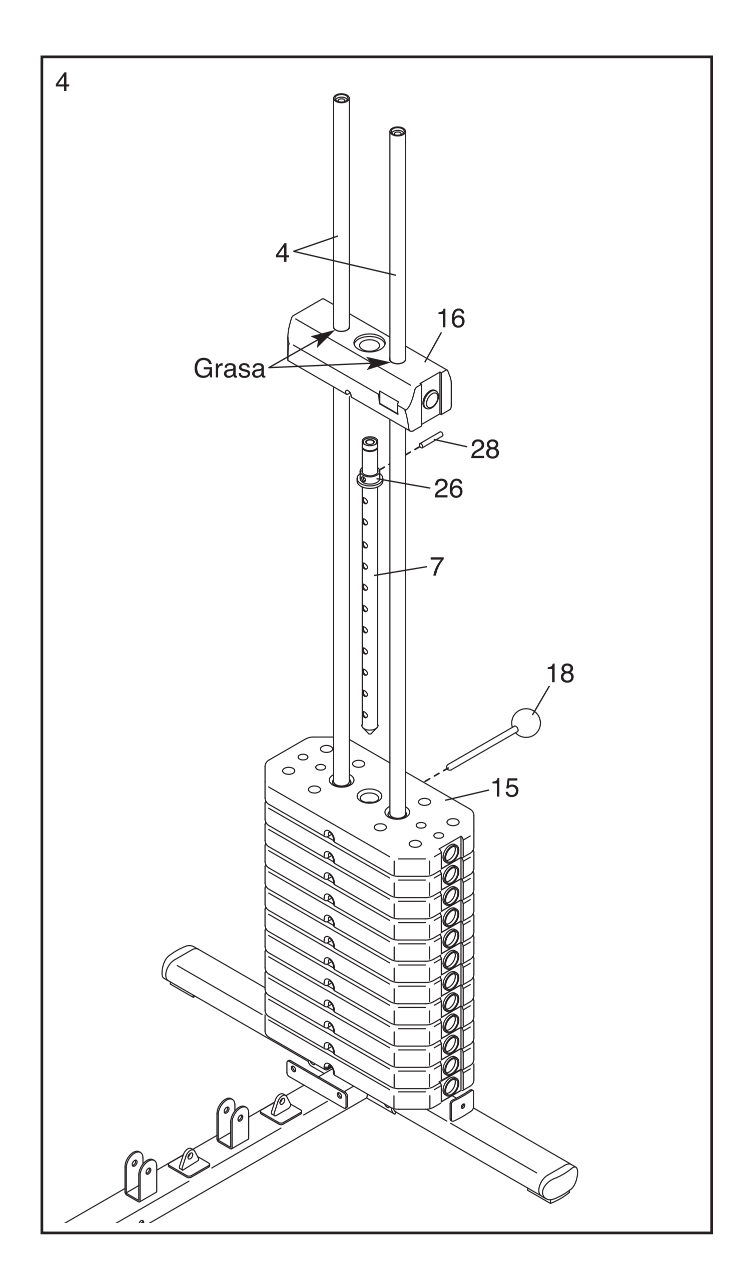
   Seguidamente introduzca el Pasador del Buje (28) en el Buje de la Pesa Superior (26) y en el Selector de Pesas (7).

   Luego introduzca el Selector de Pesas (7) en las doce Pesas (15).

   A continuación aplique un poco de la grasa incluida a los orificios indicados en la Pesa Superior (16).

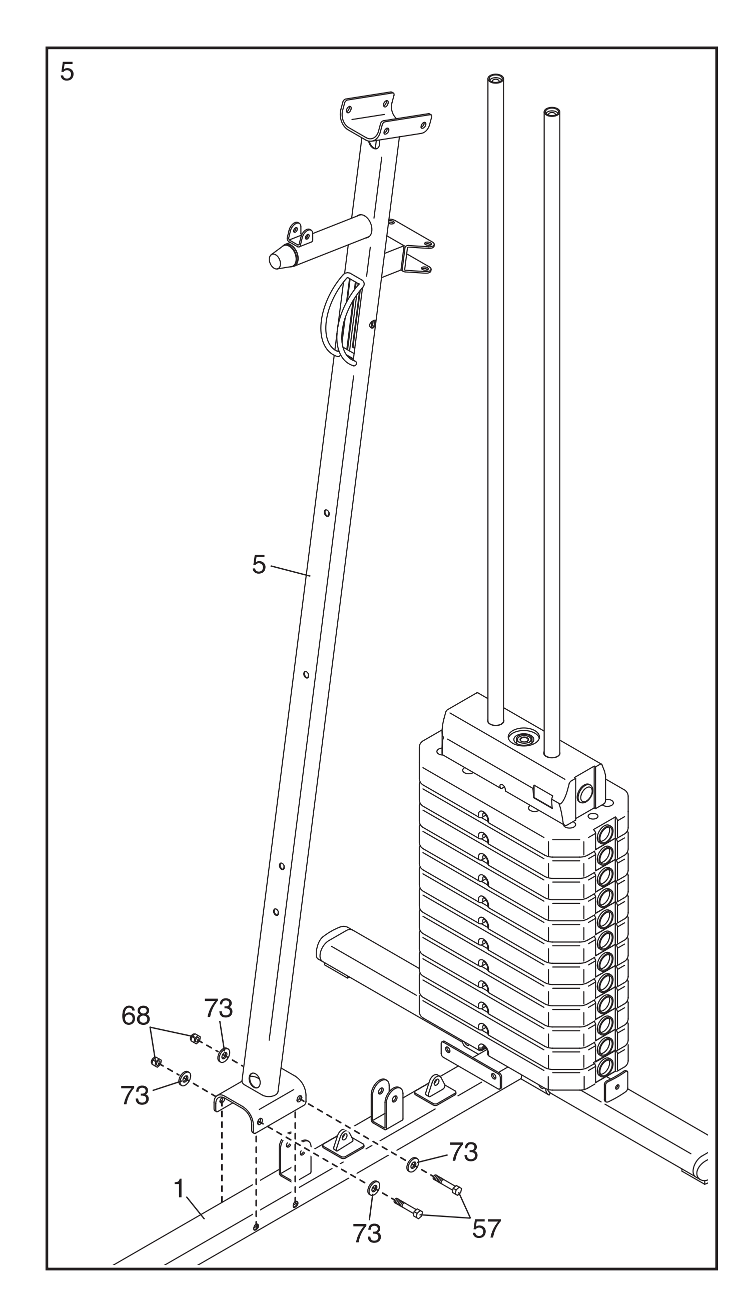
   Deslice la Pesa Superior (16) por las Guías de Pesas (4) y presione la Pesa Superior hacia abajo sobre el Selector de Pesas (7).

   Luego introduzca el Pasador de Pesas (18) en una de las Pesas (15).



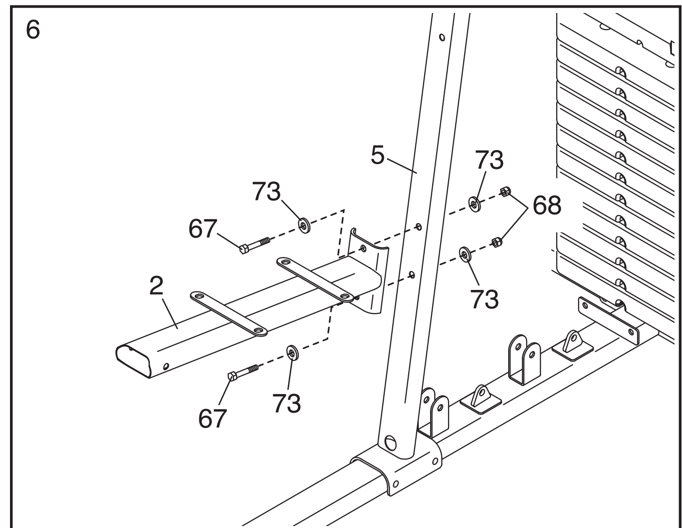
5. Oriente el Montante Vertical (5) como se indica.

   Fije el Montante Vertical (5) a la Base Larga (1) con dos Pernos de M10 x 103mm (57), cuatro Arandelas de M10 (73) y dos Contratuercas de M10 (68); **no apriete las Contratuercas todavía.**



6. Oriente la Armadura del Asiento (2) como se indica.

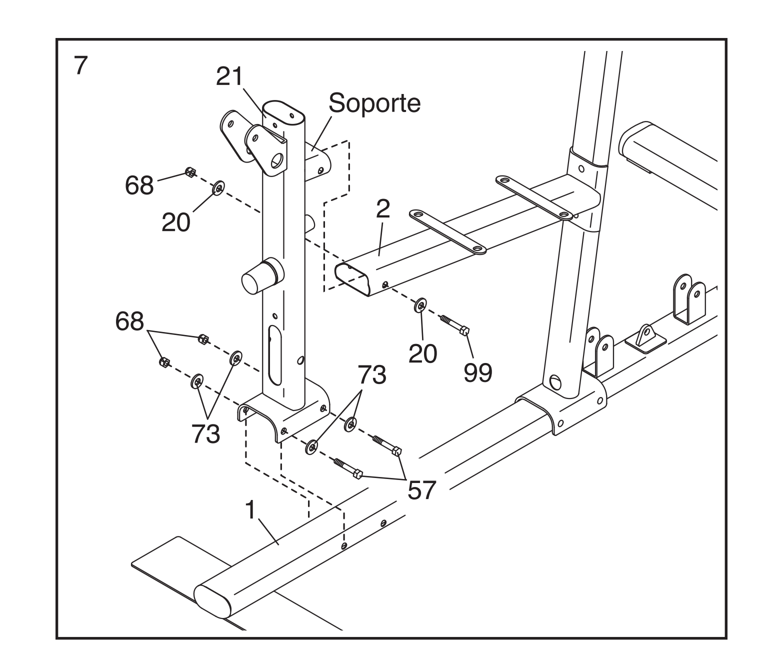
   Fije la Armadura del Asiento (2) al Montante Vertical (5) con dos Pernos de M10 x 52mm (67), cuatro Arandelas de M10 (73) y dos Contratuercas de M10 (68); **no apriete las Contratuercas todavía.**



7. Oriente la Pata (21) como se ilustra.

   Introduzca el soporte indicado en la Pata (21) dentro de la Armadura del Asiento (2). Fije la Pata a la Armadura del Asiento con un Perno de M10 x 93mm (99), dos Arandelas Curvas de M10 (20) y una Contratuerca de M10 (68); **no apriete la Contratuerca todavía.**

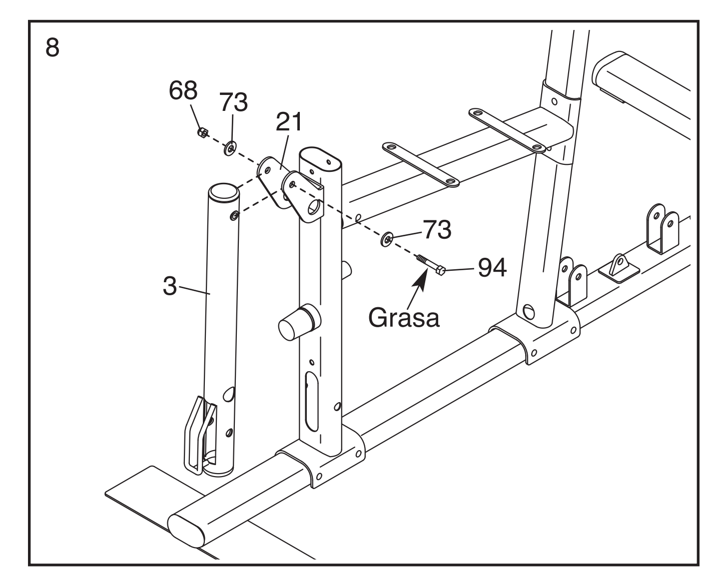
   Luego fije la Pata (21) a la Base Larga (1) con dos Pernos de M10 x 103mm (57), cuatro Arandelas de M10 (73) y dos Contratuercas de M10 (68); **no apriete las Contratuercas todavía.**



8. Aplique grasa a un Perno de M10 x 75mm (94).

   Oriente la Palanca para las Piernas (3) como se indica.

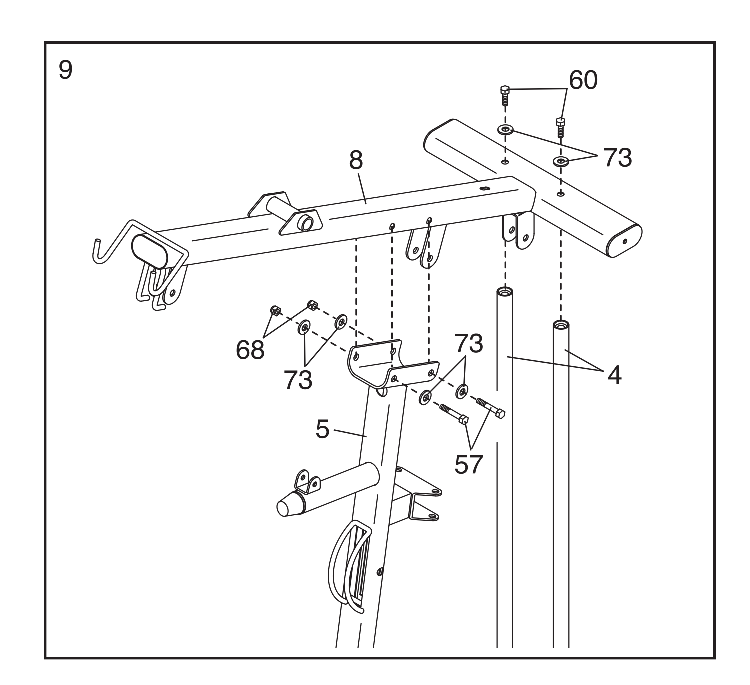
   Conecte la Palanca para las Piernas (3) a la Pata (21) con dos Pernos de M10 x 75mm (94), dos Arandelas de M10 (73), y una Contratuerca de M10 (68). **No apriete demasiado la Contratuerca: la Palanca para las Piernas debería poder girar fácilmente.**



9. Conecte la Armadura Superior (8) al Montante Vertical (5) con dos Pernos de M10 x 103mm (57), cuatro Arandelas de M10 (73) y dos Contratuercas de M10 (68); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   A continuación, acople la Armadura Superior (8) a cada Guía de Pesas (4) con dos Tornillos de M10 x 25mm (60) y dos Arandelas de M10 (73).

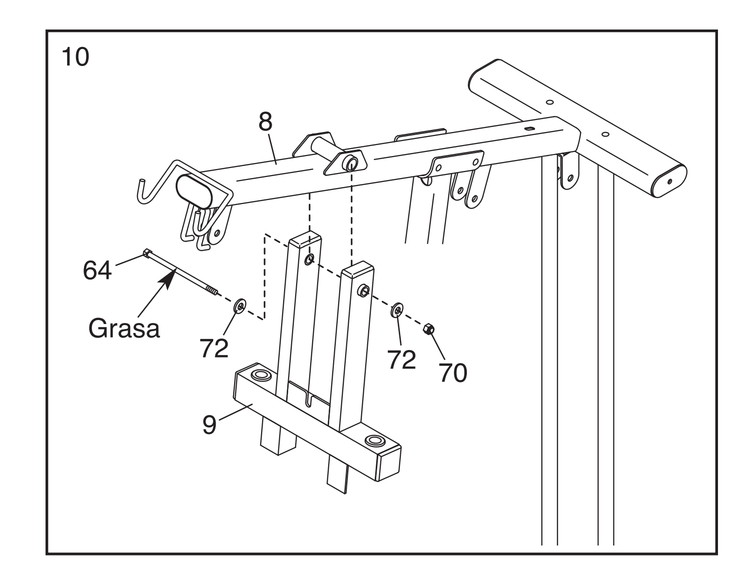
   Vea los pasos 5 a 9. Apriete todas las Contratuercas de M10 (68).



10. Aplique grasa a un Perno de 1/2" x 7" (64).

    Oriente la Armadura del Brazo (9) como se indica.

    Fije la Armadura del Brazo (9) a la Armadura Superior (8) con el Perno de 1/2" x 7" (64), dos Arandelas de 1/2" (72) y una Contratuerca de 1/2" (70). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Armadura del Brazo debe girar fácilmente.**

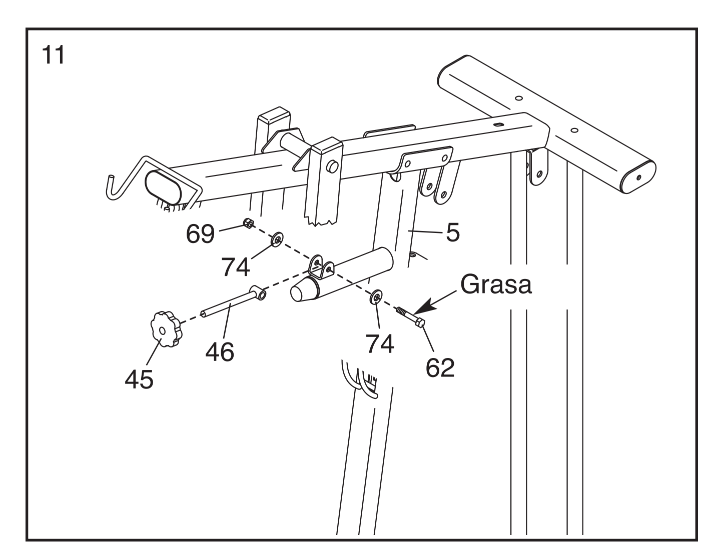


11. Aplique grasa a un Perno de M8 x 42mm (62).

    Sujete la Vara de Seguridad (46) dentro del soporte situado sobre el Montante Vertical (5).

    Fije la Vara de Seguridad (46) con el Perno de M8 x 42mm (62), dos Arandelas Pequeñas de M8 (74) y una Contratuerca de M8 (69). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Vara de Seguridad debe girar fácilmente.**

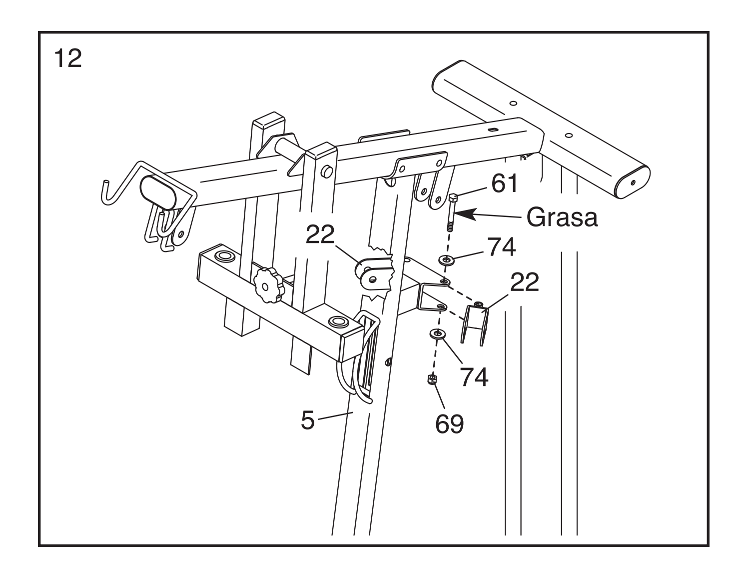
    Apriete la Perilla de Seguridad (45) en el extremo de la Vara de Seguridad (46).



12. Aplique grasa a un Perno de M8 x 63mm (61).

    Fije un Soporte en U (22) a un costado del Montante Vertical (5) con el Perno de M8 x 63mm (61), dos Arandelas Pequeñas de M8 (74) y una Contratuerca de M8 (69). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Soporte en U debe girar fácilmente.**

    Fije el otro Soporte en U (22) al Montante Vertical (5) de la misma manera.



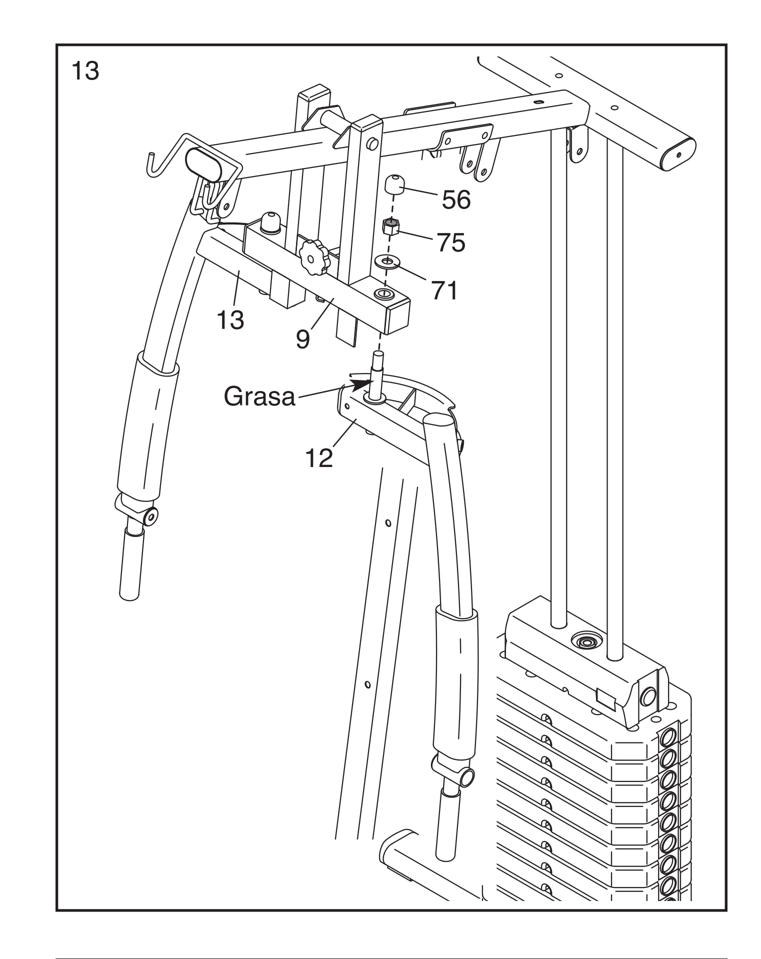
13. Identifique el Brazo Izquierdo (12), que está marcado con una pegatina "L” (*R* o *Right* indica Derecho; *L* o *Left* indica Izquierdo), y oriéntelo como se indica.

    Aplique grasa al eje en el Brazo Izquierdo (12).

    Introduzca el Brazo Izquierdo (12) en la Armadura del Brazo (9). Fije el Brazo Izquierdo con una Contratuerca de 5/8" (75) y un Arandela de 5/8" (71). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo Izquierdo debe girar fácilmente.**

    Luego presione una Tapa de Domo de 5/8" (56) sobre la Contratuerca de 5/8" (75).

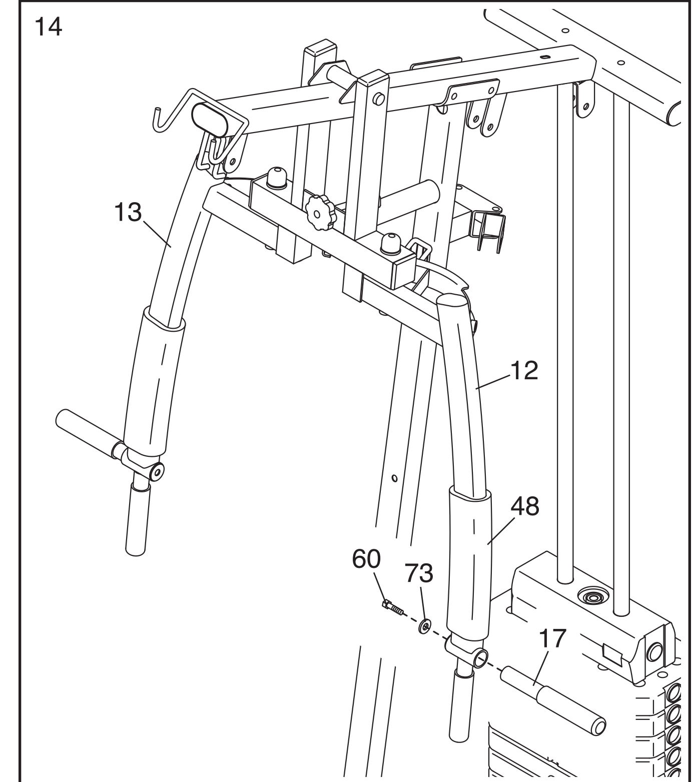
    Conecte el Brazo Derecho (13) de la misma manera.



14. Deslice una Almohadilla de Espuma Grande (48) por el Brazo Izquierdo (12).

    Introduzca un Manubrio (17) en el Brazo Izquierdo (12). Fije el Manubrio con un Tornillo de M10 x 25mm (60) y una Arandela de M10 (73).

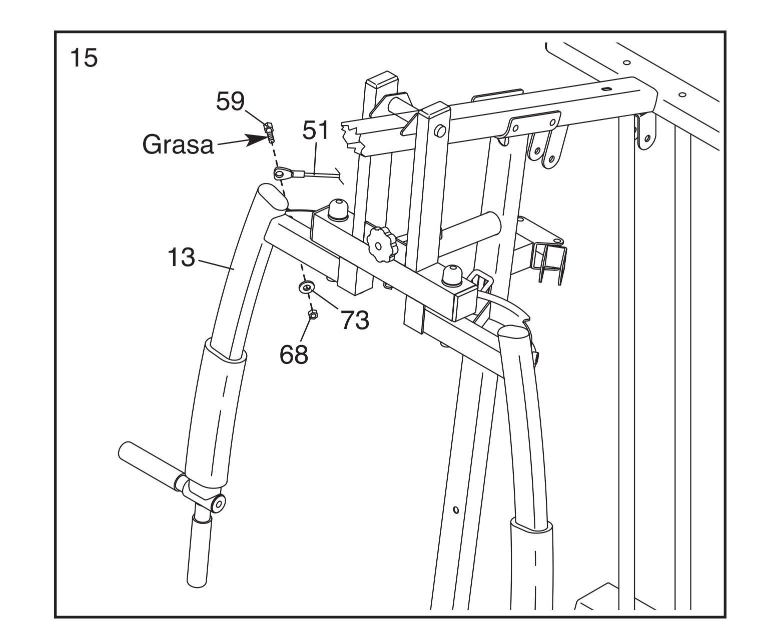
    Repita este paso para el Brazo Derecho (13).



15. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 27 e identifique el Cable del Brazo (51).

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 32mm (59).

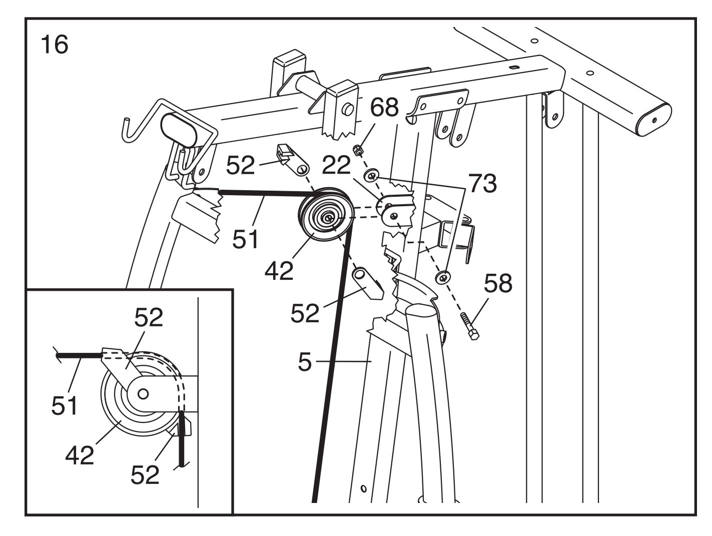
    Fije el extremo del Cable del Brazo (51) al Brazo Derecho (13) con el Perno de M10 x 32mm (59), una Arandela de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68). **No apriete demasiado la Contratuerca; el extremo del Cable del Brazo debe girar fácilmente.**

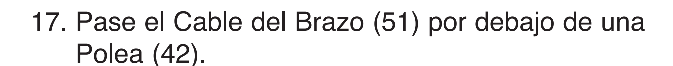


16. Pase el Cable del Brazo (51) sobre una Polea (42).

    Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al Soporte en U (22) derecho situado en el Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68). **Asegúrese de que las Guías de Cable queden orientadas como se indica.**

    Vea el dibujo interior. Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable del Brazo (51) dentro del surco de la Polea (42).

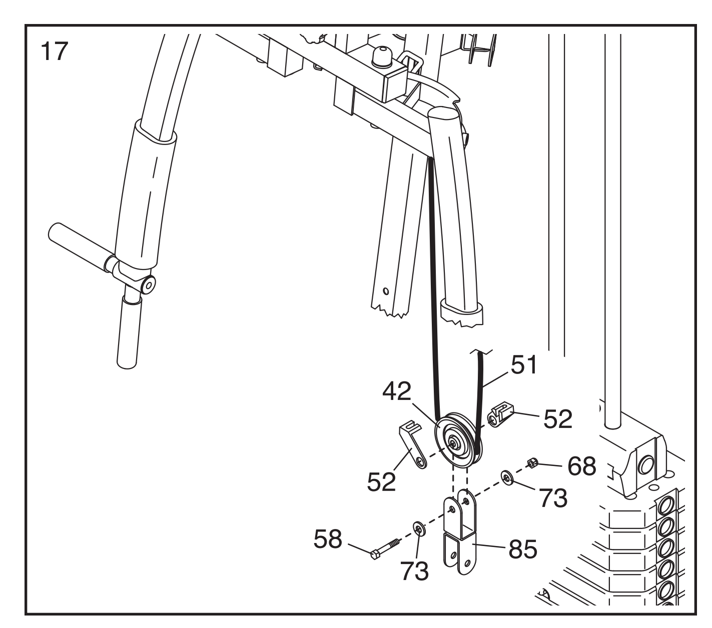




17. Pase el Cable del Brazo (51) por debajo de una Polea (42).

    Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) a un extremo del Soporte en “U” Doble para Compensación (85) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

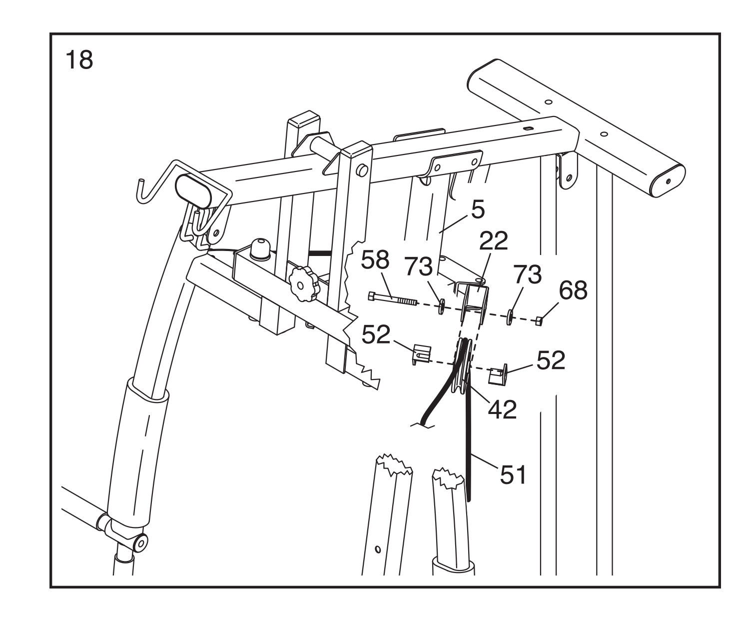
    Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable del Brazo (51) dentro del surco de la Polea (42).



18. Pase el Cable del Brazo (51) sobre una Polea (42).

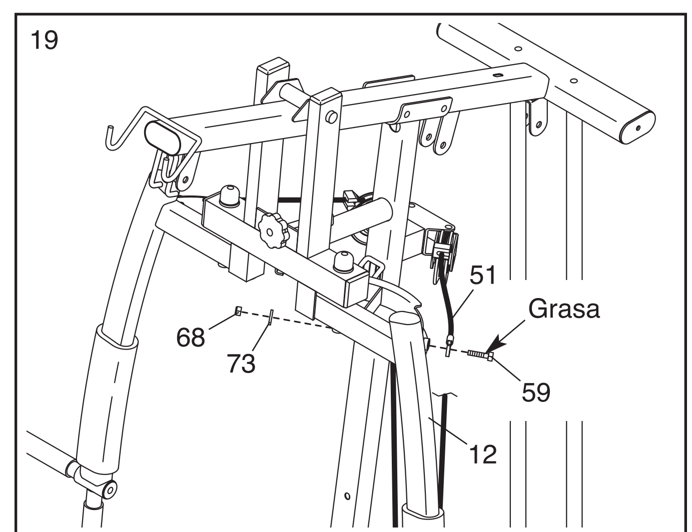
Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al Soporte en U (22) izquierdo, situado en el Montante Vertical (5), con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable del Brazo (51) dentro del surco de la Polea (42).



19. Aplique grasa a un Perno de M10 x 32mm (59).

Fije el extremo del Cable del Brazo (51) al Brazo Izquierdo (12) con el Perno de M10 x 32mm (59), una Arandela de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68). **No apriete demasiado la Contratuerca; el extremo del Cable del Brazo debe girar fácilmente.**



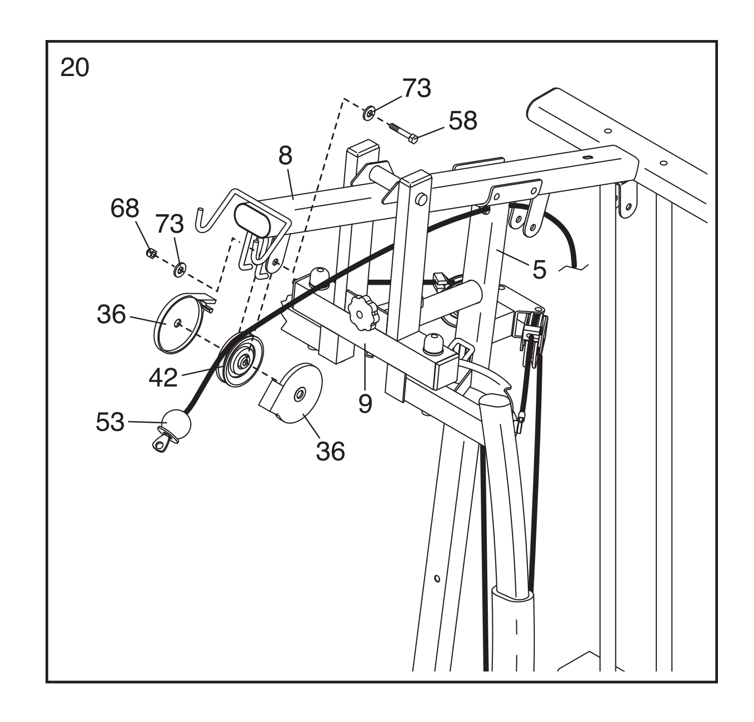
20. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 27 e identifique el Cable Superior (53).

Pase el Cable Superior (53) sobre una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Cubierta de la Polea (36) al soporte frontal en la Armadura Superior (8) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea (36) mantienen el Cable Superior (53) dentro del surco de la Polea (42).

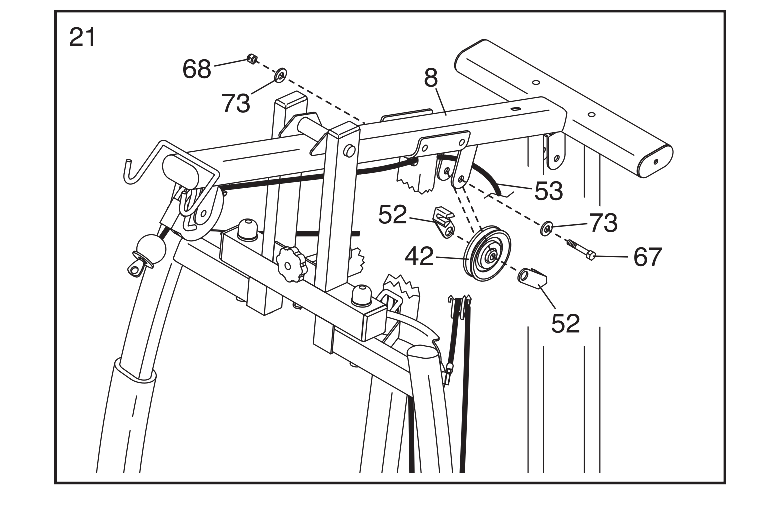
Pase el Cable Superior (53) a través de la Armadura del Brazo (9) y por el orificio del Montante Vertical (5) como se indica.



21. Pase el Cable Superior (53) a través del soporte central en la Armadura Superior (8).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al soporte central en la Armadura Superior (8) con un Perno de M10 x 52mm (67), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable Superior (53) dentro del surco de la Polea (42).

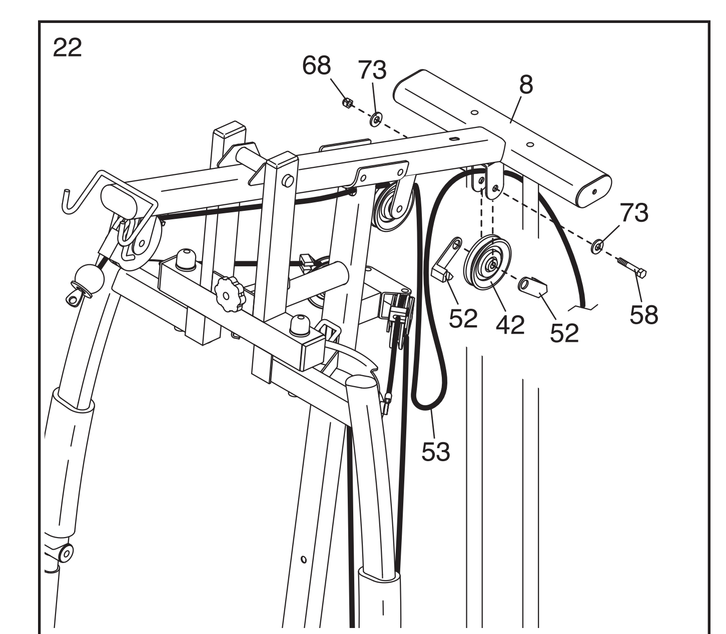


22. Pase el Cable Superior (53) a través del soporte trasero en la Armadura Superior (8).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al soporte trasero en la Armadura Superior (8) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable Superior (53) dentro del surco de la Polea (42).

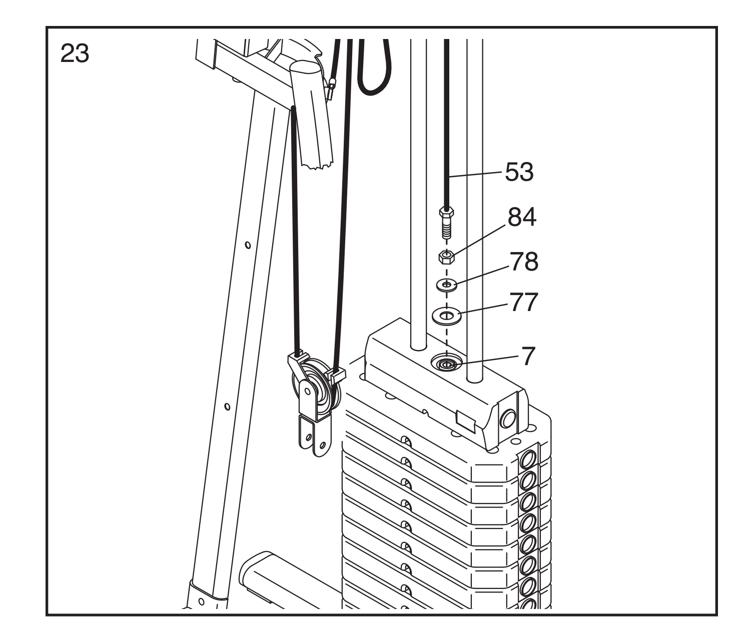
Tire del Cable Superior (53) hacia abajo entre los soportes central y trasero en la Armadura Superior (8), de manera que quede una holgura en dicho Cable Superior. **La holgura se utilizará en el paso 24.**



23. Enrosque una Tuerca de 1/2" (84) en el Cable Superior (53), hasta el final.

Coloque una Arandela de 26mm (77) y una Arandela de 13mm (78) en la parte superior del Selector de Pesas (7).

Apriete el Cable Superior (53) tres cuartos de su recorrido dentro del Selector de Pesas (7). Luego apriete la Tuerca de 1/2" (84) contra la Arandela de 13mm (78).

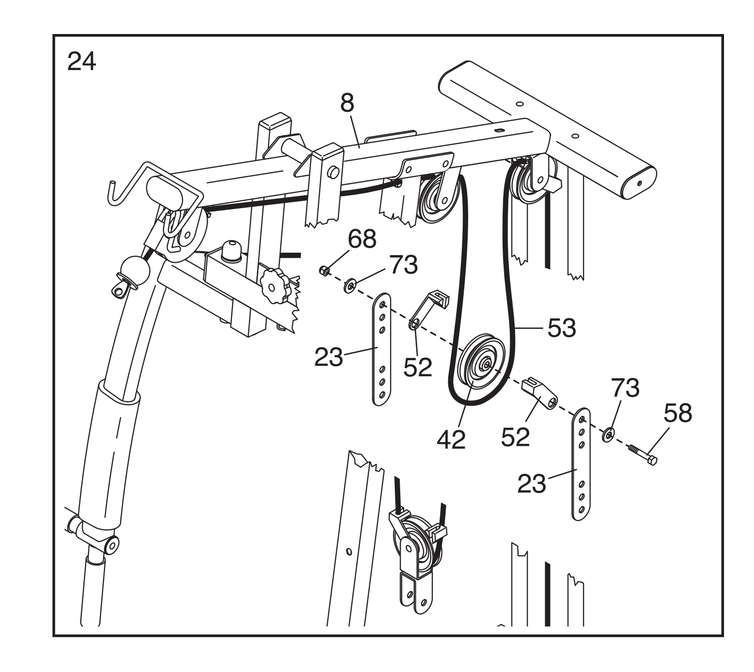


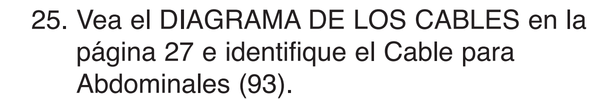
24. Ubique el Cable Superior (53) que cuelga entre los soportes central y trasero en la Armadura Superior (8).

Coloque una Polea (42) en el Cable Superior (53).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) entre los orificios superiores de las dos Placas de la Polea (23) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable Superior (53) dentro del surco de la Polea (42).



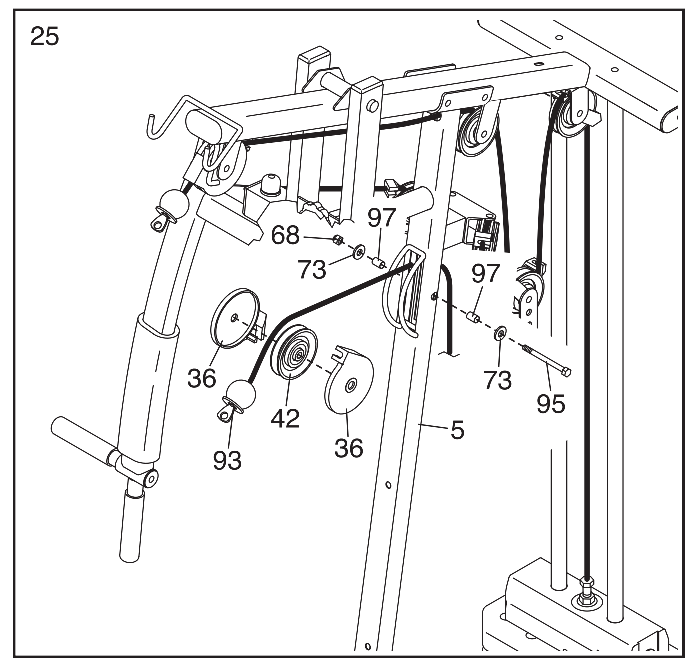


25. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 27 e identifique el Cable para Abdominales (93).

Pase el Cable para Abdominales (93) a travès del Montante Vertical (5) come se indica.

Luego, pase el Cable para Abdominales (93) sobre una Polea (42). Fije la Polea y dos Cubiertas de la Polea (36) dentro del Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 85mm (95), dos Arandelas de M10 (73), dos Separadores de 22mm (97), y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea (36) mantienen el Cable para Abdominales (93) dentro del surco de la Polea (42).



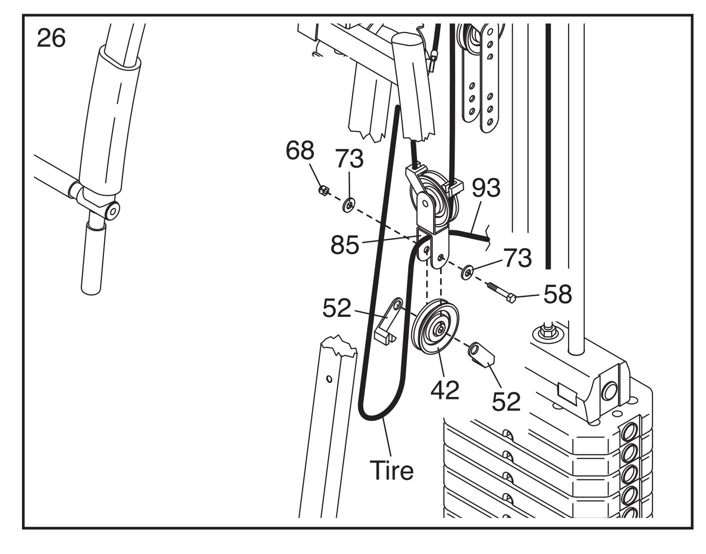


26. Pase el Cable para Abdominales (93) sobre una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) a un extremo del Soporte en “U” Doble para Compensación (85) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable para Abdominales (93) dentro del surco de la Polea (42).

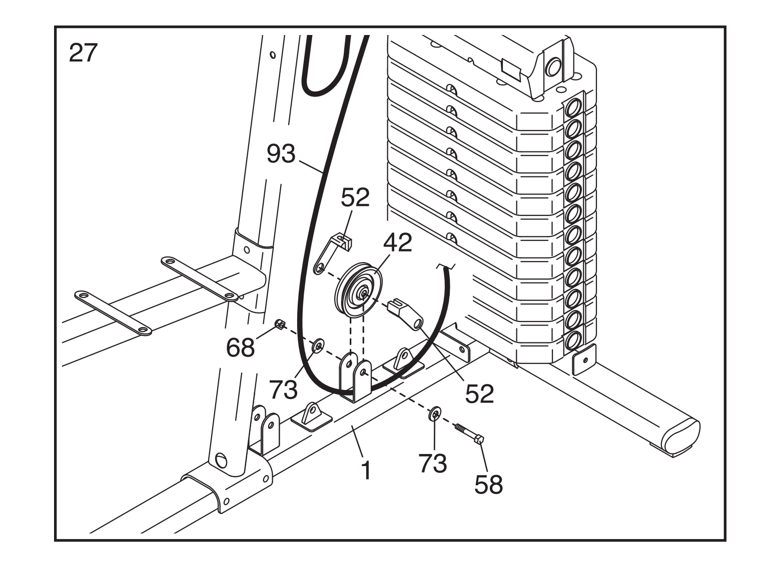
Luego, tire el Cable para Abdominales (93) hacia abajo en la ubicación indicada, de manera que haya una holgura en dicho cable. **La holgura se utilizará en el paso 30.**



27. Pase el Cable para Abdominales (93) bajo una Polea (42).

Fije una Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al soporte trasero en la Base Larga (1) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

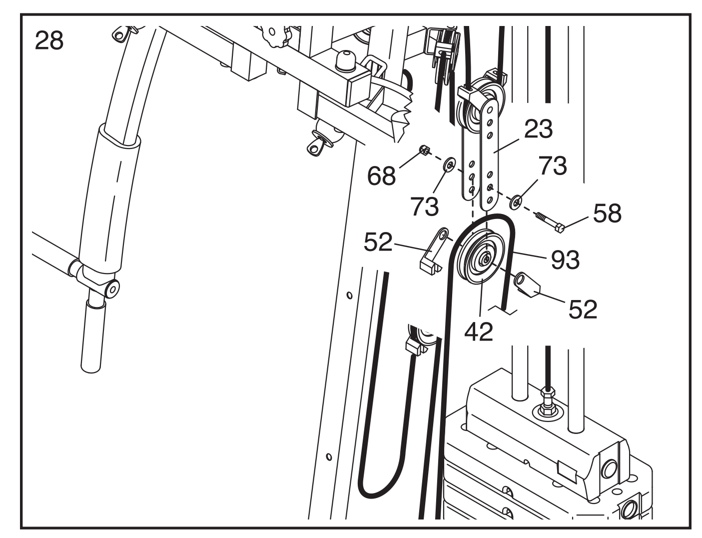
Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable para Abdominales (93) dentro del surco de la Polea (42).



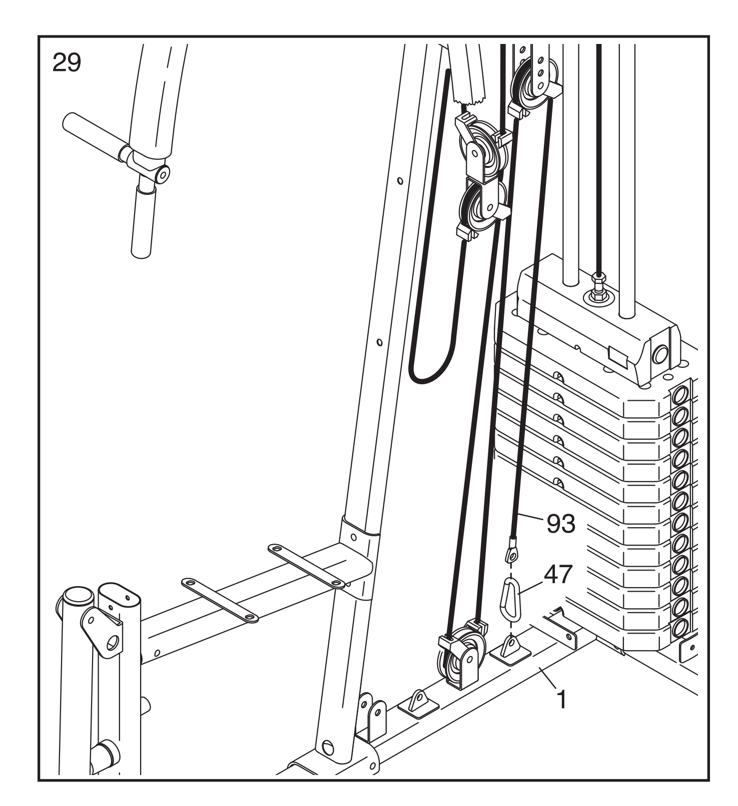
28. Pase el Cable para Abdominales (93) sobre una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) entre los orificios indicados de las dos Placas de la Polea (23) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable para Abdominales (93) dentro del surco de la Polea (42).



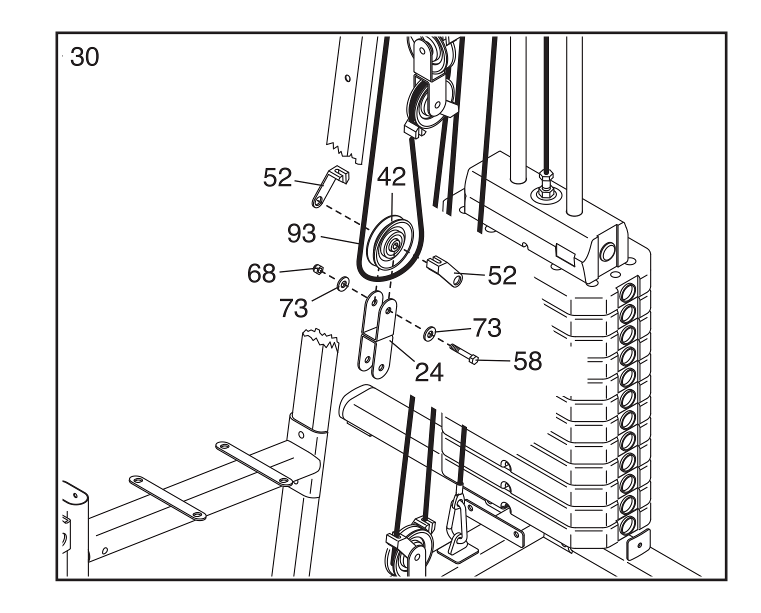
29. Fije el Cable para Abdominales (93) al ojete trasero de la Base Larga (1) con un Soporte de Cable (47).



30. Coloque una Polea (42) sobre el Cable para Abdominales (93) en la ubicación indicada.

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) a un extremo del Soporte en U Doble (24) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable para Abdominales (93) dentro del surco de la Polea (42).



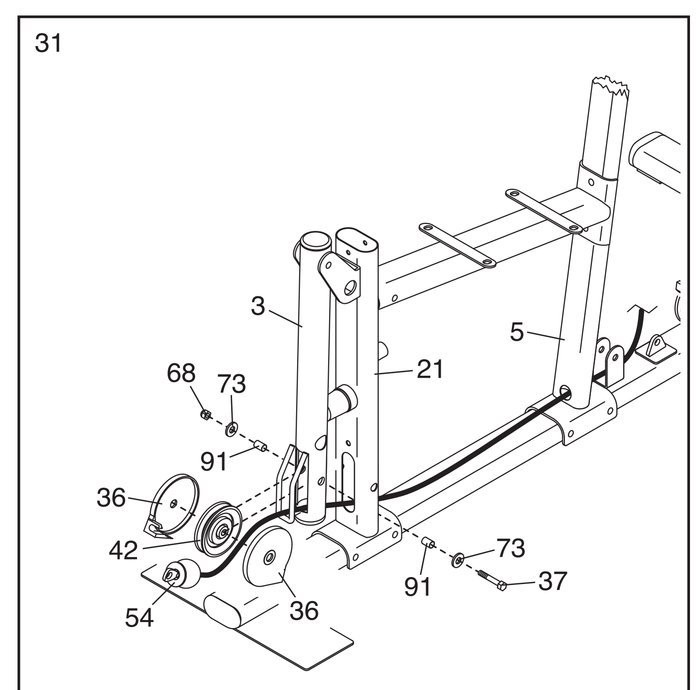
31. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 27 e identifique el Cable Inferior (54).

Pase el Cable Inferior (54) por la Palanca para las Piernas (3), por la Pata (21) y por el Montante Vertical (5) como se ilustra.

Luego pase el Cable Inferior (54) por debajo de una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Cubiertas de Polea (36) dentro de la Palanca para las Piernas (3) con un Perno de M10 x 65mm (37), dos Arandelas de M10 (73), dos Separadores de 12mm (91) y una Contratuerca de M10 (68).

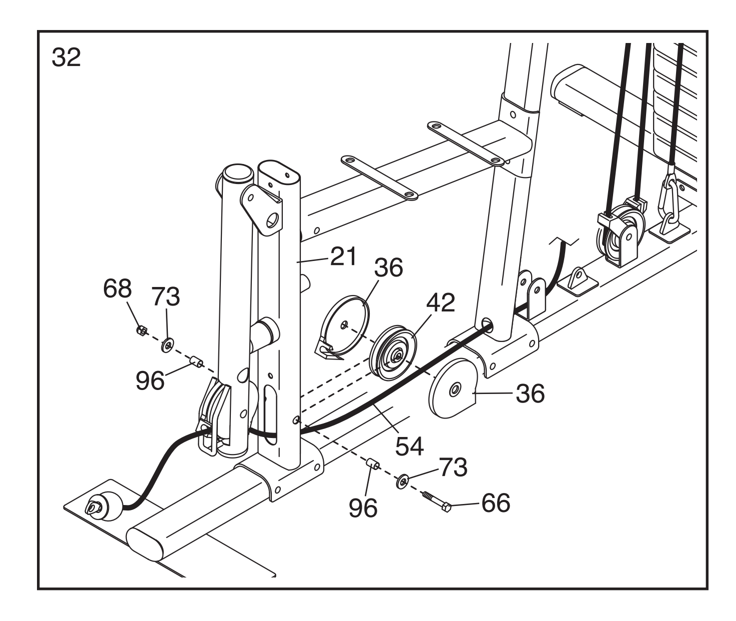
Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea (36) mantienen el Cable Inferior (54) dentro del surco de la Polea (42).



32. Pase el Cable Inferior (54) por debajo de una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Cubiertas de Polea (36) dentro de la Pata (21) con un Perno de M10 x 95mm (66), dos Arandelas de M10 (73), dos Separadores de 27mm (96) y una Contratuerca de M10 (68).

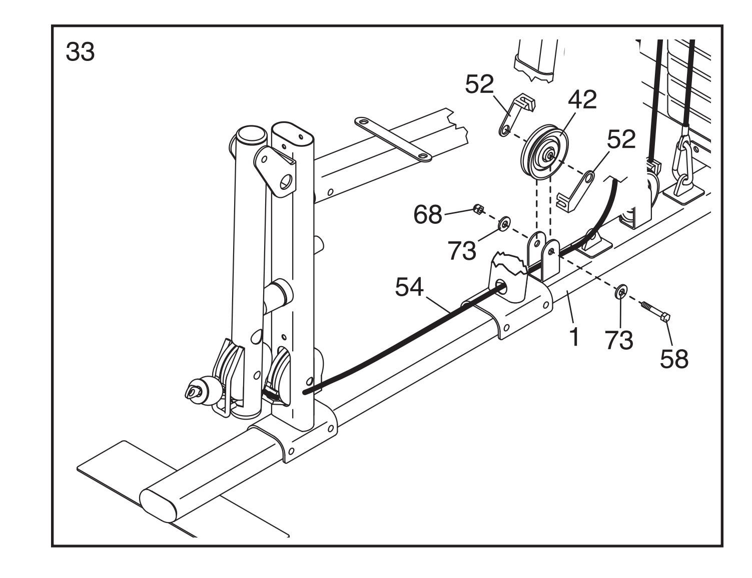
Asegúrese de que las Cubiertas de la Polea (36) mantienen el Cable Inferior (54) dentro del surco de la Polea (42).



33. Pase el Cable Inferior (54) por debajo de una Polea (42).

Fije una Polea (42) y dos Guías de Cable (52) al soporte delantero en la Base Larga (1) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

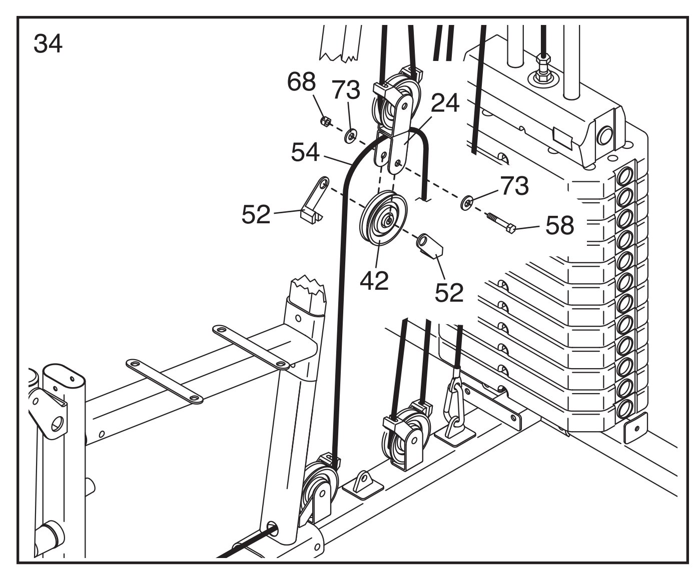
Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable Inferior (54) dentro del surco de la Polea (42).



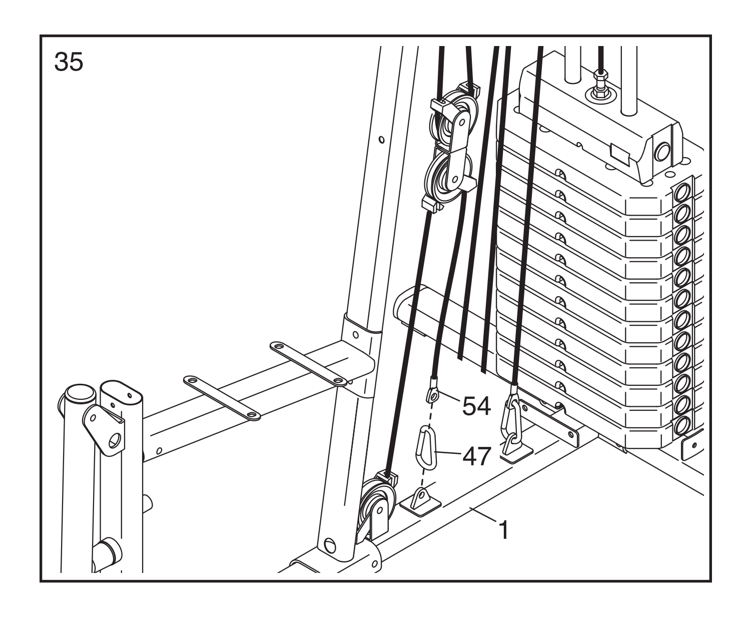
34. Pase el Cable Inferior (54) sobre una Polea (42).

Fije la Polea (42) y dos Guías de Cable (52) a un extremo del Soporte en U Doble (24) con un Perno de M10 x 50mm (58), dos Arandelas de M10 (73) y una Contratuerca de M10 (68).

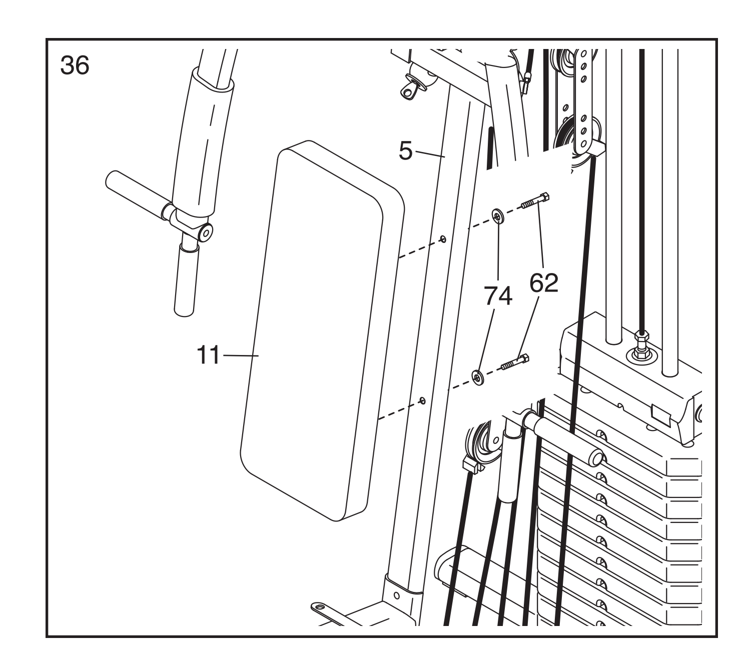
Asegúrese de que las Guías de Cable (52) mantienen el Cable Inferior (54) dentro del surco de la Polea (42).



35. Fije el Cable Inferior (54) al ojete delantero de la Base Larga (1) con un Soporte de Cable (47).

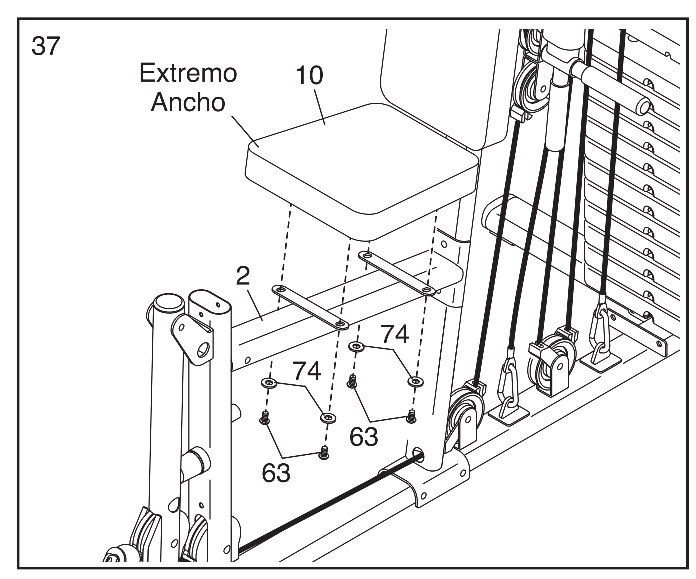


36. Fije el Respaldo (11) al Montante Vertical (5) con dos Pernos de M8 x 42mm (62) y dos Arandelas Pequeñas de M8 (74).



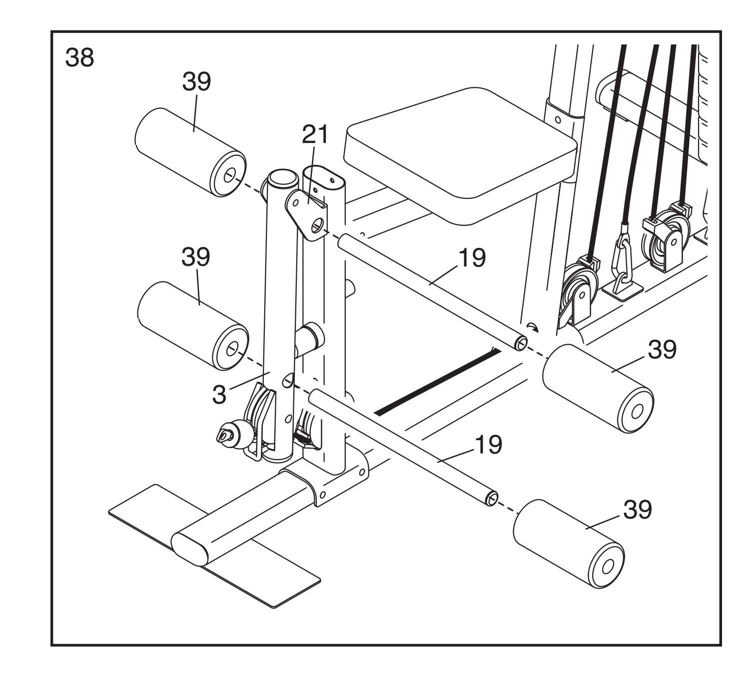
37. Oriente el Asiento (10) de manera que el extremo ancho quede en la ubicación indicada.

Fije el Asiento (10) a la Armadura del Asiento (2) con cuatro Tornillos de M8 x 16mm (63) y cuatro Arandelas Pequeñas de M8 (74).



38. Inserte el Tubo de la Almohadilla (19) a través del soporte de la Pata (21). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (39) por los extremos del Tubo de la Almohadilla.

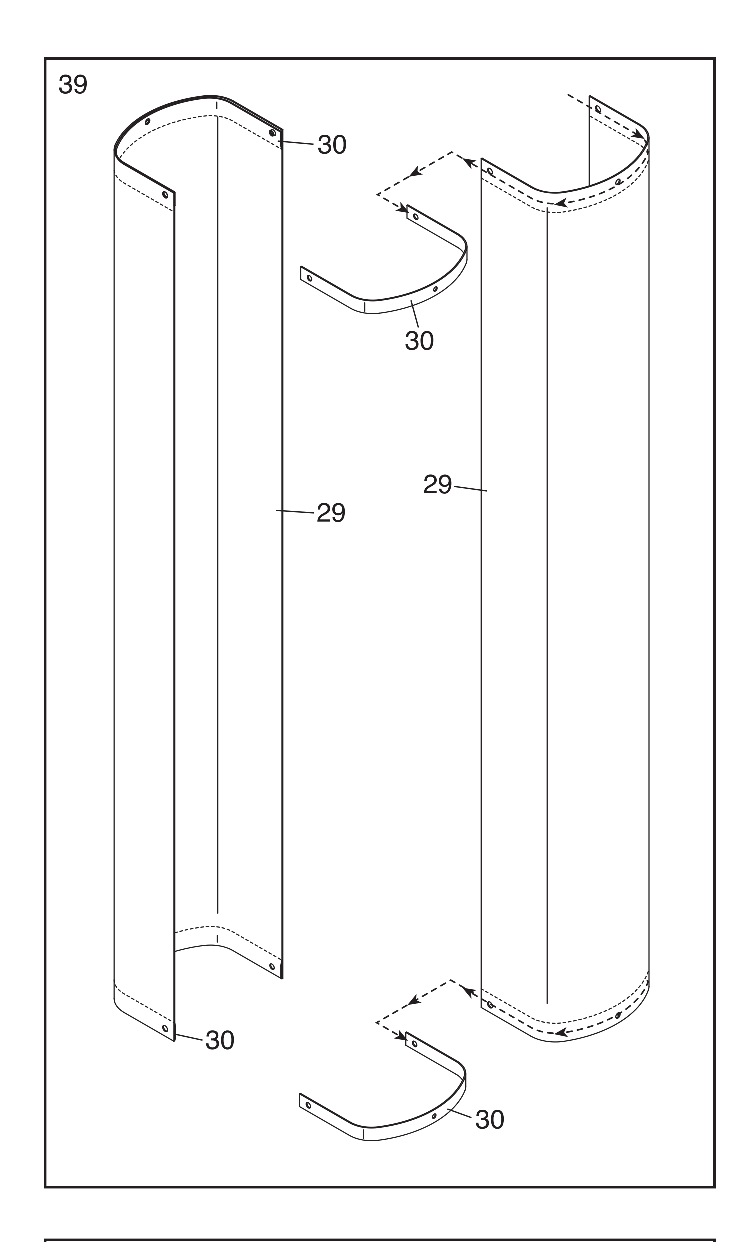
Introduzca el Tubo de la Almohadilla (19) en la Palanca para las Piernas (3). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (39) por los extremos del Tubo de la Almohadilla.



39. Deslice el extremo superior de una Cubierta (29) por un Soporte de Cubierta (30).

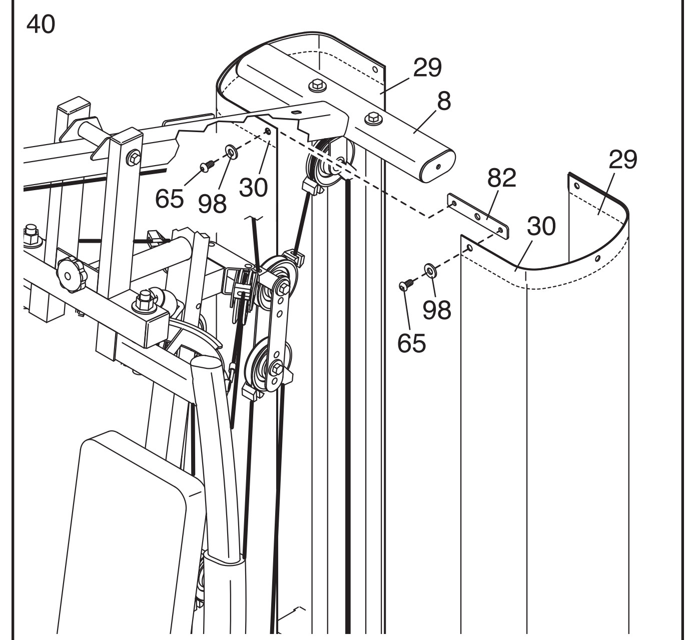
Luego deslice el extremo inferior de una Cubierta (29) por un Soporte de Cubierta (30).

Repita este paso para la otra Cubierta (29).



40. Pida a otra persona que sostenga las Cubiertas (29) y los Soportes de Cubierta (30) superiores, alrededor de la parte trasera de la Armadura Superior (8).

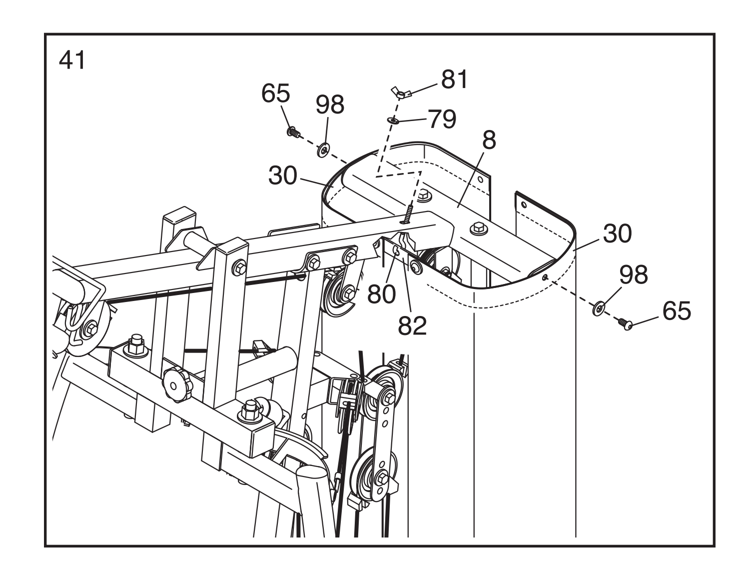
Fije la parte frontal de cada Soporte de la Cubierta (30) superior a la Placa de Cubierta (82), con un Tornillo de M8 x 20mm (65) y una Arandela Grande de M8 (98).



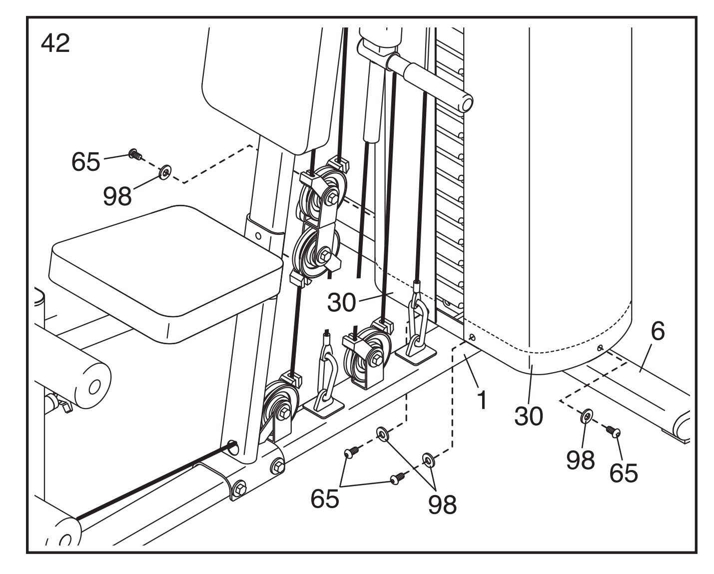
41. Introduzca el gancho del Perno en “J” (80) en el orificio central de la Placa de Cubierta (82).

Seguidamente, introduzca el Perno en “J” (80) hacia arriba a través de la Armadura Superior (8). Apriete la Tuerca Mariposa (81) y la Arandela de M6 (79) en el extremo del Perno en “J.”

Fije cada Soporte de Cubierta Superior (30) a la Armadura Superior (8), con un Tornillo de M8 x 20mm (65) y una Arandela Largo de M8 (98).



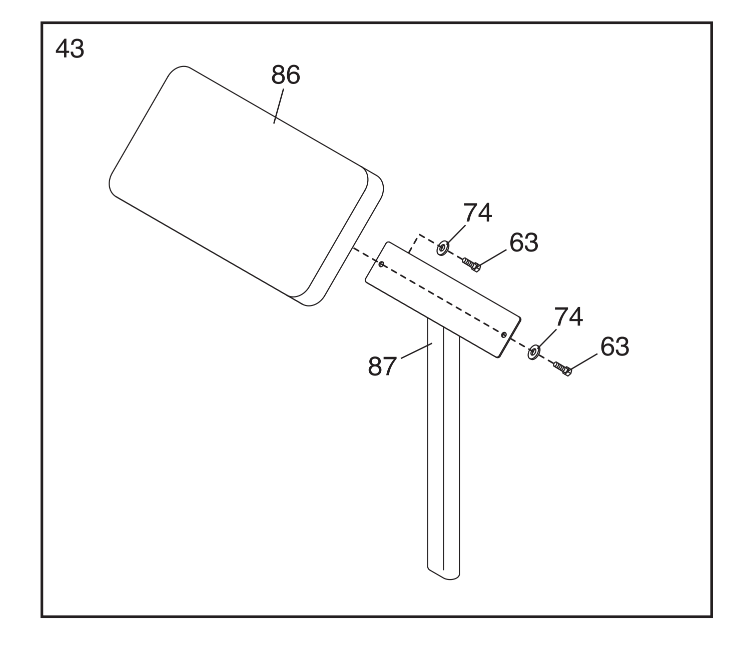
42. Fije los Soportes de la Cubierta inferior (30) a la Base Corta (6) y a la Base Larga (1) con cuatro Tornillos de M8 x 20mm (65) y cuatro Arandelas Grandes de M8 (98).



43. Fije la Almohadilla de Doblez (86) al Poste de Doblez (87) con dos Tornillos de M8 x 16mm (63) y dos Arandelas Pequeñas de M8 (74).

44. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 23.

IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se muevan suevamente alrededor de las poleas. Si el cable no se mueve suavemente, vea el DIAGRAMA DEL CABLE en la página 27, y encuentre y corrija el problema. Si el cable está flojo en los cables lea MANTENIMIENTO en la página 26.



AJUSTES

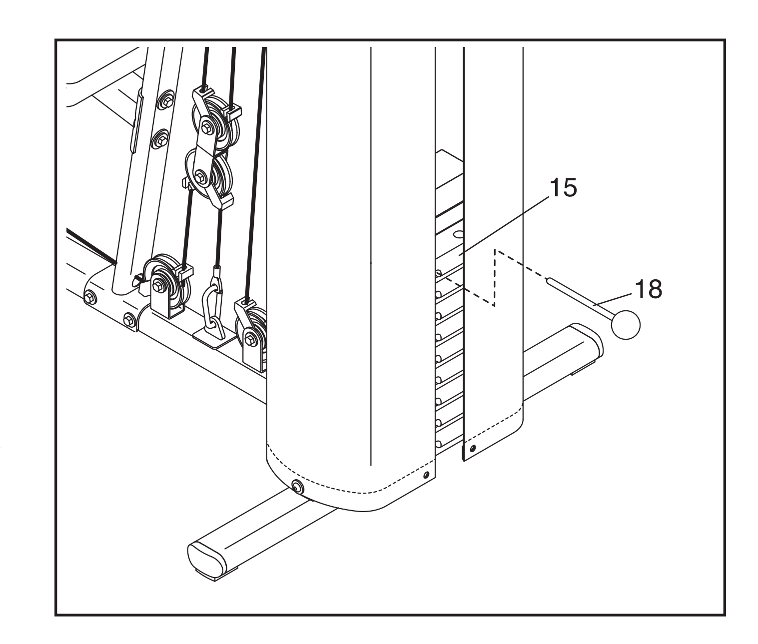
Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 28 para información importante sobre cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios.

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. Se puede limpiar el sistema de entrenamiento con un paño húmedo y detergente moderado no abrasivo; **no use disolventes para limpiar el sistema de entrenamiento.**

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para cambiar la cantidad de resistencia durante su entrenamiento, introduzca el Pasador de Pesas (18) dentro de la Pesa (15) deseada en la pila de pesas. **Asegúrese de introducir completamente el Pasador de Pesas.**

Nota: La cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede diferir de la configuración de peso. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 25 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia para cada estación de pesas.

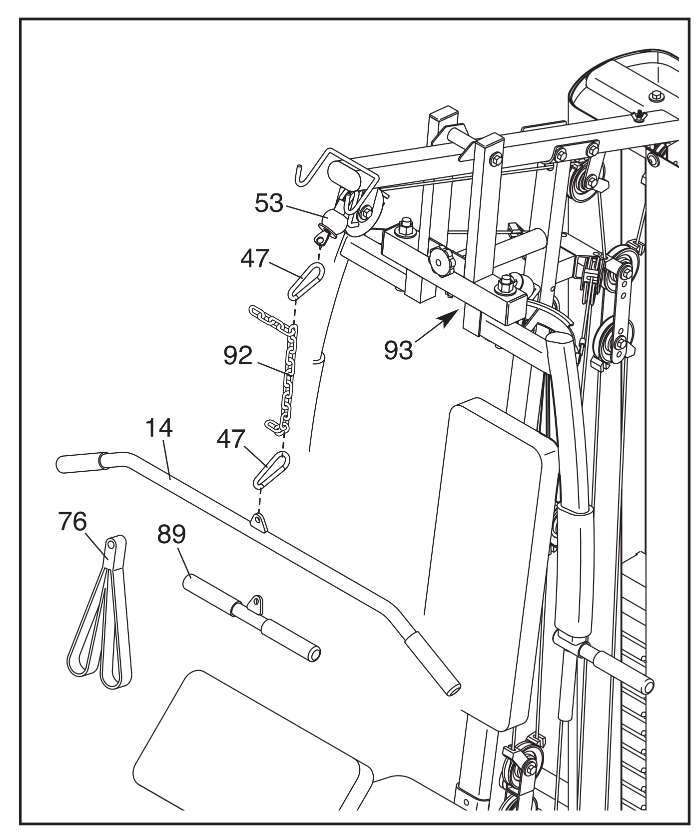


FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEA

Fije la Barra Lateral (14) al Cable Superior (53) en la estación de polea superior, con un Soporte de Cable (47). Para algunos ejercicios, fije la Cadena (92) entre la Barra Lateral y el Cable con dos Soportes de Cables. Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.

Fije el Manubrio para Abdominales (76) al Cable para Abdominales (93) o fije la Barra para Remar (89) al Cable Inferior (no se muestra) de la misma forma.

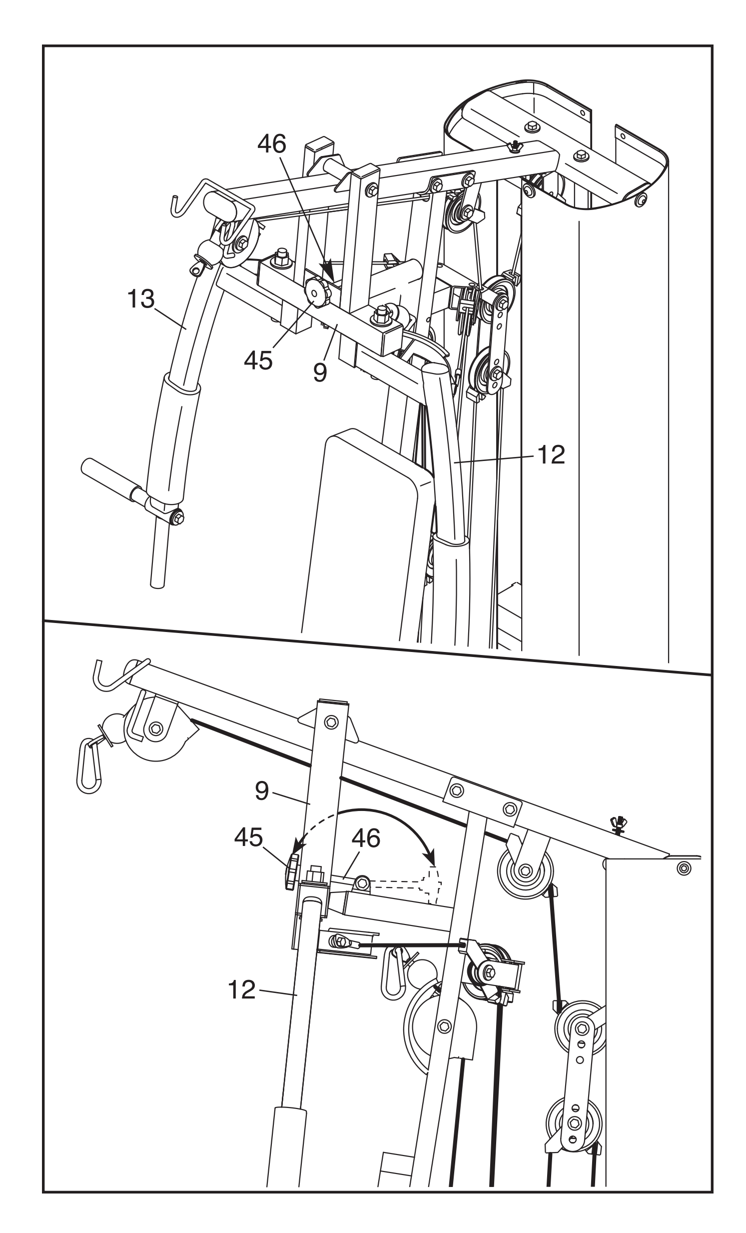
Siempre que realice un ejercicio que no requiera la Barra Lateral (14) ni la Barra para Remar (89), desconéctelas del sistema de entrenamiento.



CONVERSIÓN DE LOS BRAZOS

Para utilizar los Brazos (12, 13) como brazos mariposa, pivote la Vara de Seguridad (46) hacia el interior del surco de la Armadura del Brazo (9) y apriete la Perilla de Seguridad (45).

Para utilizar los Brazos (12, 13) como brazos de prensa, afloje la Perilla de Seguridad (45) y pivote la Vara de Seguridad (46) sacándola del surco de la Armadura del Brazo (9).



USO DE LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (86), tire de la Perilla de Doblez (88) e introduzca el Poste de Doblez (87) en la Pata (21). Mueva el Poste de Doblez hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y suelte suavemente la Perilla de Doblez. **Seguidamente mueva el Poste de Doblez hacia arriba o hacia abajo ligeramente para asegurarse de que la Perilla de Doblez está introducida en uno de los orificios de ajuste.**

Antes de realizar un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doblez (86), tire de la Perilla de Doblez (88) y retire el Poste de Doblez (87). Guarde la Almohadilla de doblez lejos del sistema de entrenamiento.

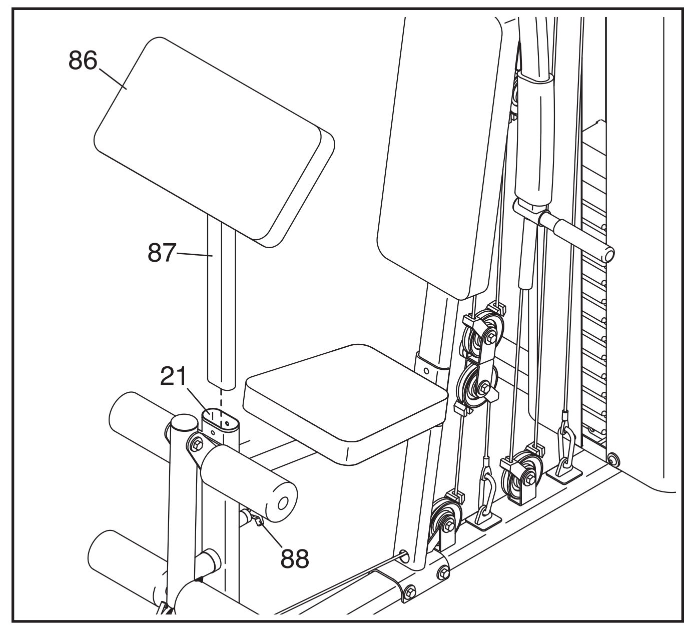


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de las pesas en cada estación de ejercicios. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas de 11-lb. **Nota: La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias entre las pesas individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

Número de Pesas	Estación de Polea Superior (lbs.)	Estación de Polea para Abdominales (lbs.)	Brazo Mariposa (lbs.)	Brazo de Prensa (lbs.)	Estación de Polea Inferior (lbs.)
1	33	35	28	38	36
2	43	45	39	42	46
3	53	56	47	50	56
4	64	65	48	53	68
5	73	71	58	60	79
6	85	83	63	65	89
7	98	98	73	74	101
8	112	108	76	80	115
9	123	112	83	85	128
10	133	121	88	92	143
11	149	134	95	98	153
12	158	147	101	103	161

Nota: 1 lb. = 0,45 kg

MANTENIMIENTO

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. **No use disolventes para limpiar el sistema de entrenamiento.**

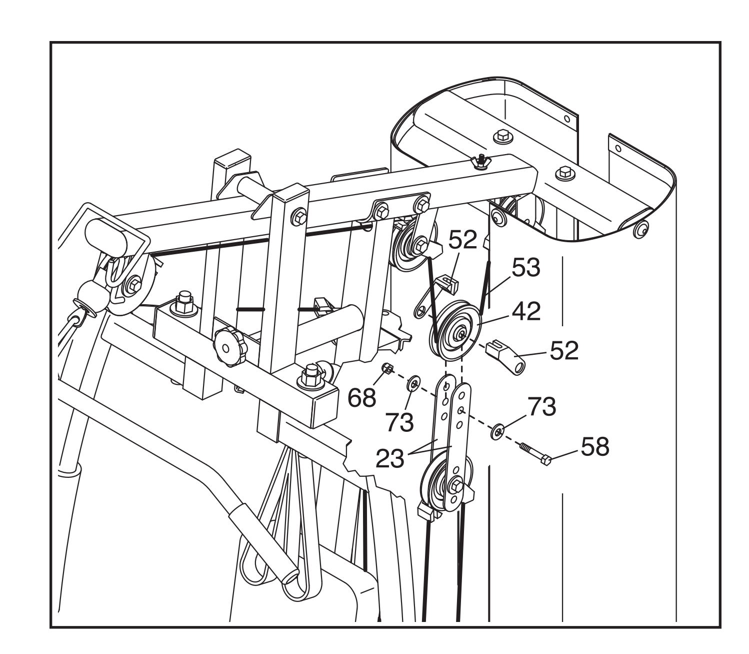
APRIETE DE LOS CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en sistema de entrenamiento, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables. Para apretar los cables, primeramente introduzca el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse por vías diferentes:

Para apretar los cables, debe cambiar la posición de la Polea (42) superior fijada a las Placas de la Polea (23).

Retire la Contratuerca de M10 (68), las dos Arandelas de M10 (73) y el Perno de M10 x 50mm (58) de las Placas de la Polea (23). Luego retire la Polea (42) y las dos Guías de Cable (52).

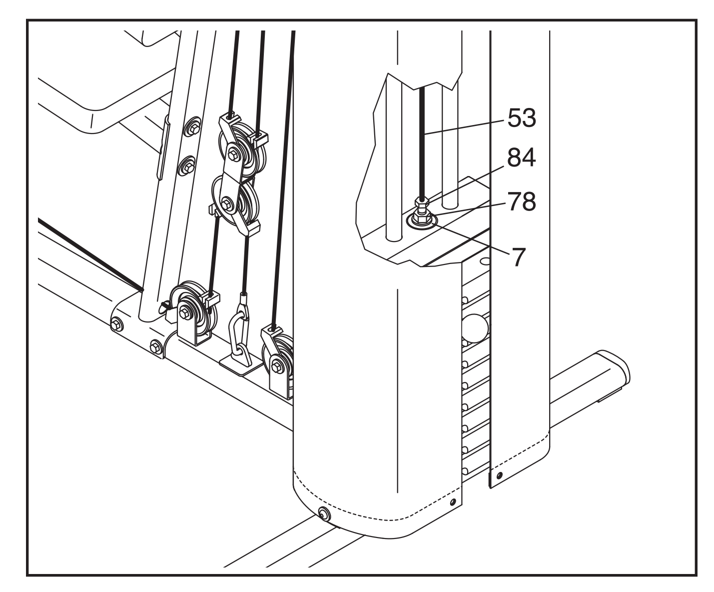
Vuelva a fijar la Polea (42) y las Guías de Cable (52) a las Placas de la Polea (23) utilizando un conjunto de orificios más bajo en las Placas de la Polea. **Asegúrese de que las Guías de Cable mantienen el Cable Superior (53) dentro del surco de la Polea.**



Si ha apretado los cables como se describió más arriba y todavía hay holgura en los cables, aprieta más el Cable Superior (53) en el Selector de Pesas (7) como se describe más abajo.

Afloje la Tuerca de 1/2" (84) en el Cable Superior (53). Luego, apriete el Cable Superior en el Selector de Pesas (7) hasta eliminar la holgura del Cable Superior.

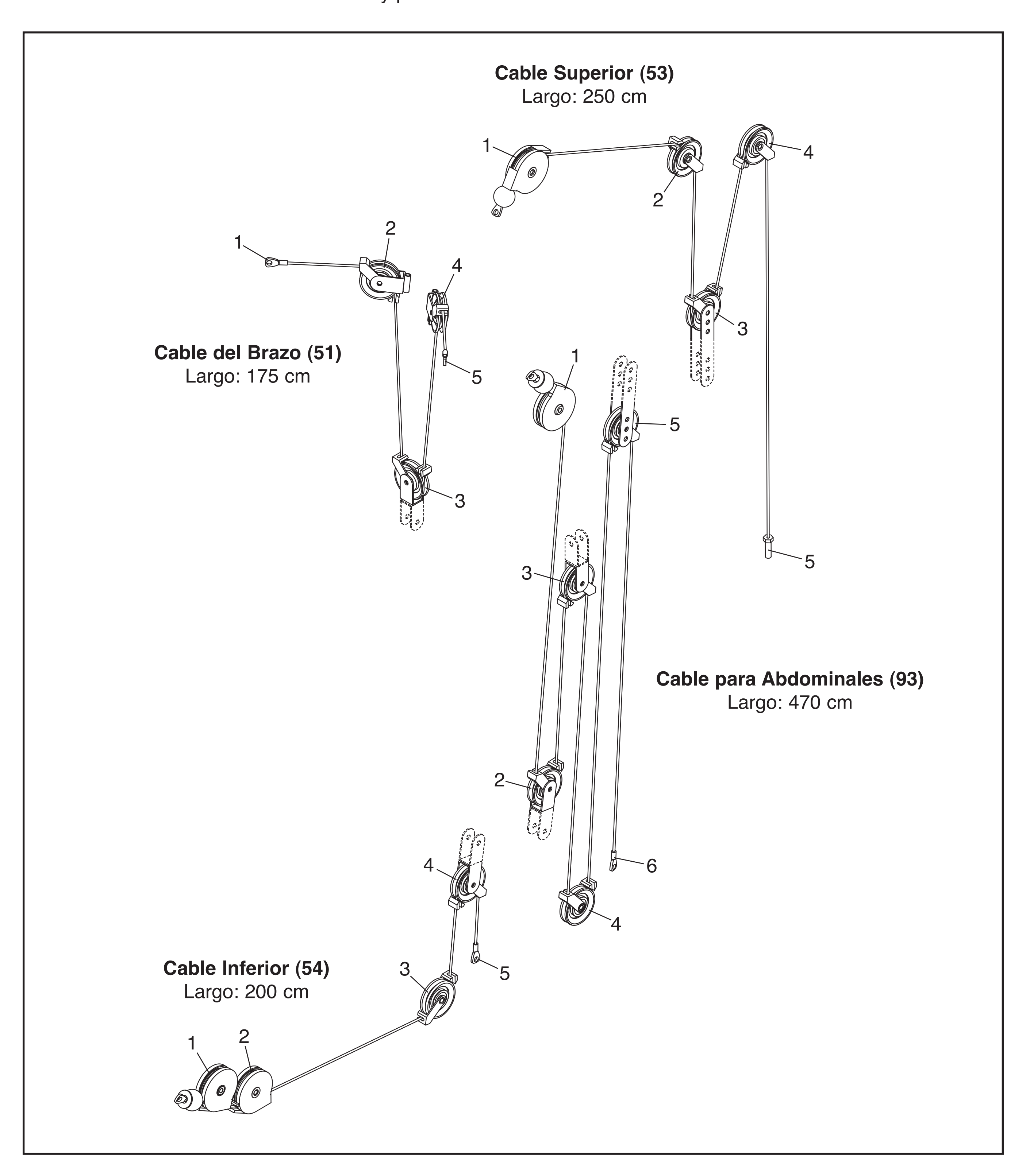
Luego vuelva a apretar la Tuerca de 1/2" (84) contra la Arandela de 13mm (78).



No apriete en exceso los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada de la pila de pesas. Si un cable tiene tendencia a salirse de la polea a menudo, puede que se haya torcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si es necesario sustituir los cables, vea CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada diagrama indican la ruta correcta de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que los cables y los protectores de cables estén ensamblados correctamente. Si los cables no están correctamente ensamblados, el sistema de entrenamiento no funcionará adecuadamente y podría dañarse.



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

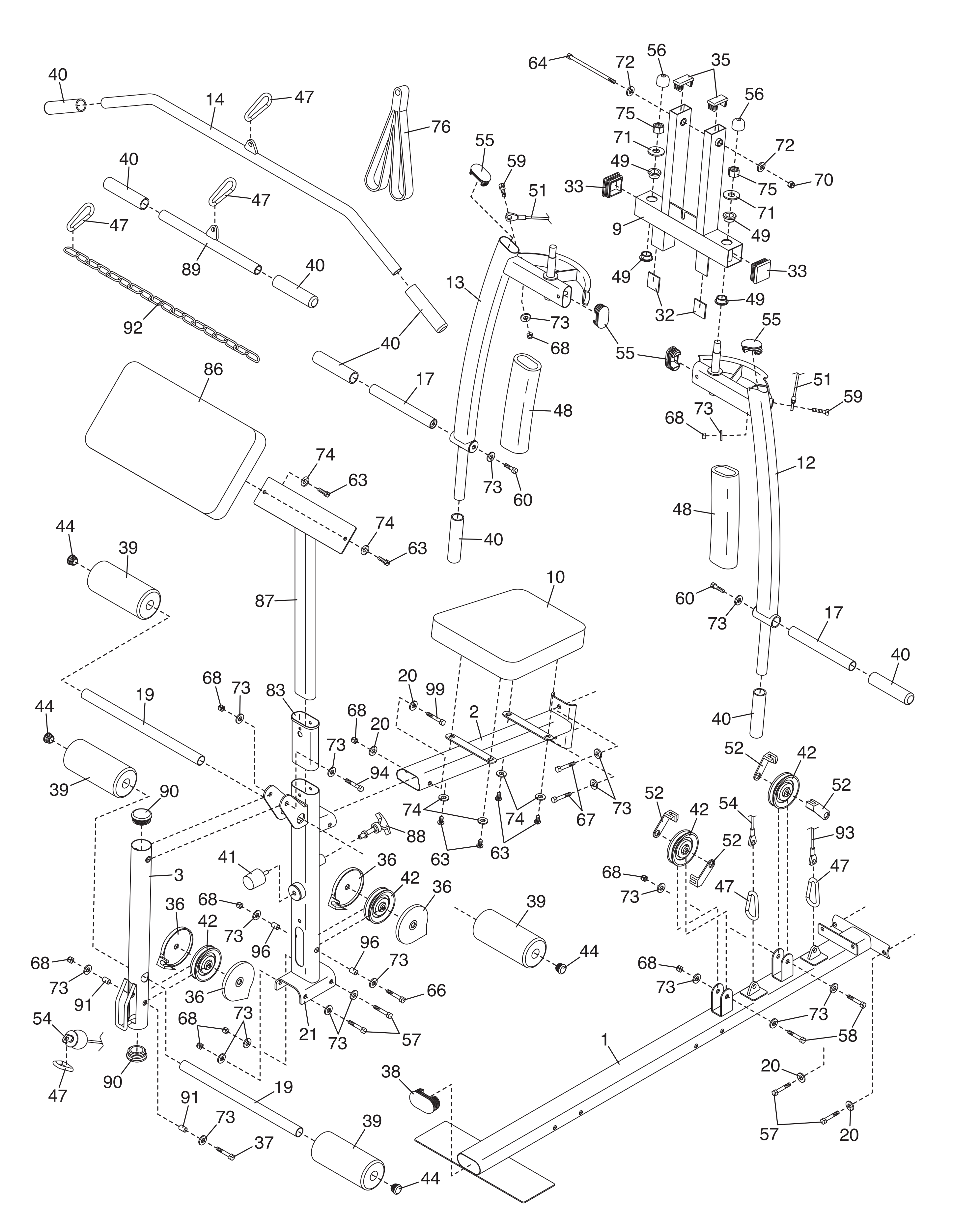
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVSY2909.0 R1209A

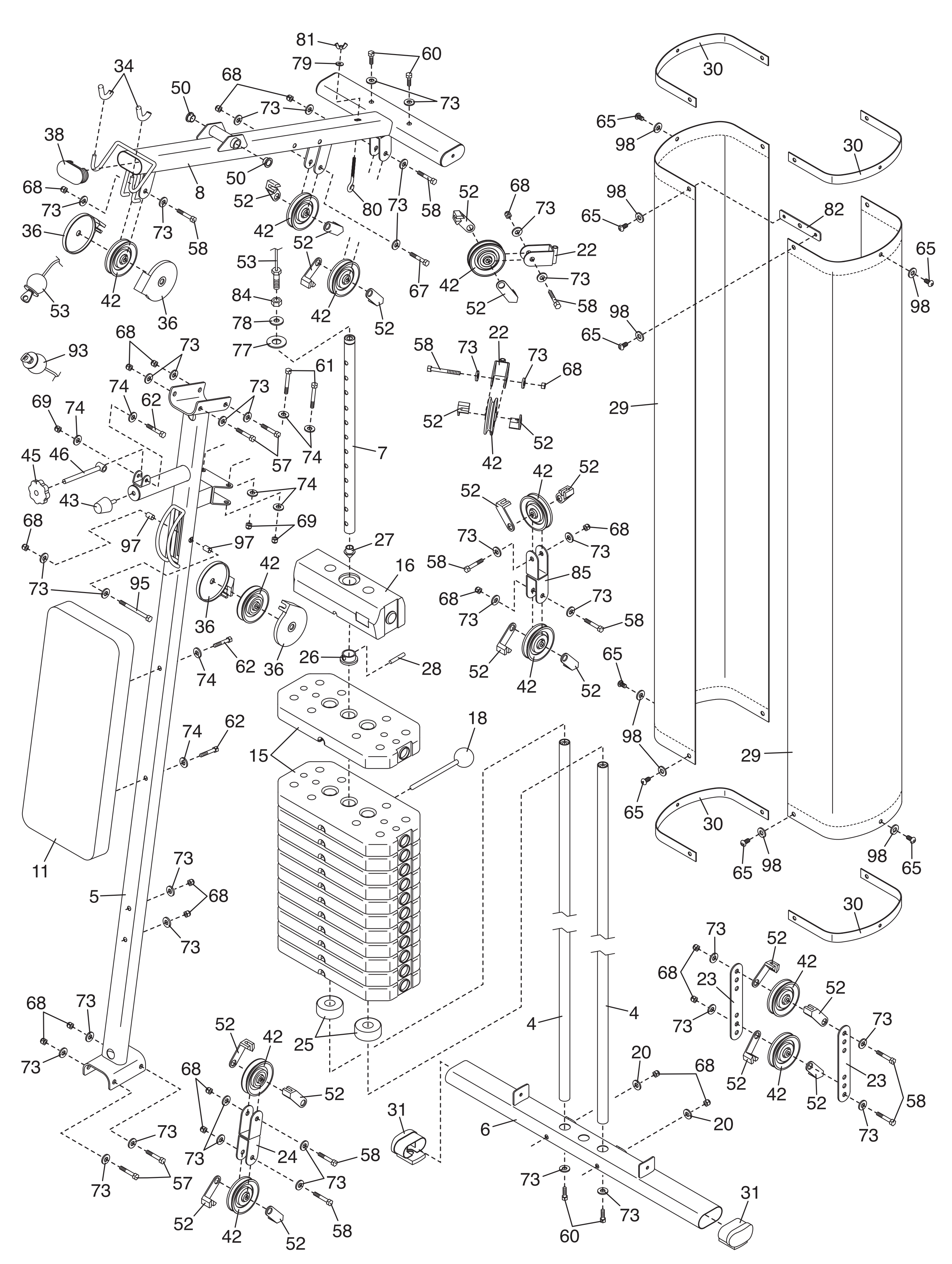
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base Larga	52	24	Guía de Cable
2	1	Armadura del Asiento	53	1	Cable Superior
3	1	Palanca para las Piernas	54	1	Cable Inferior
4	2	Guía de Pesas	55	4	Tapa Interna de 30mm x 60mm
5	1	Montante Vertical	56	2	Tapa de Domo de 5/8"
6	1	Base Corta	57	8	Perno de M10 x 103mm
7	1	Selector de Pesas	58	12	Perno de M10 x 50mm
8	1	Armadura Superior	59	2	Perno de M10 x 32mm
9	1	Armadura del Brazo	60	6	Tornillo de M10 x 25mm
10	1	Asiento	61	2	Perno de M8 x 63mm
11	1	Respaldo	62	3	Perno de M8 x 42mm
12	1	Brazo Izquierdo	63	6	Tornillo de M8 x 16mm
13	1	Brazo Derecho	64	1	Perno de 1/2" x 7"
14	1	Barra Lateral	65	8	Tornillo de M8 x 20mm
15	12	Pesa	66	1	Perno de M10 x 95mm
16	1	Pesa Superior	67	3	Perno de M10 x 52mm
17	2	Manubrio	68	30	Contratuerca de M10
18	1	Pasador de Pesas	69	3	Contratuerca de M8
19	2	Tubo de la Almohadilla	70	1	Contratuerca de 1/2"
20	6	Arandela Curva de M10	71	2	Arandela de 5/8"
21	1	Pata	72	2	Arandela de 1/2"
22	2	Soporte en U	73	58	Arandela de M10
23	2	Placa de la Polea	74	14	Arandela Pequeña de M8
24	1	Soporte en U Doble	75	2	Contratuerca de 5/8"
25	2	Parachoques de Pesas	76	1	Manubrio para Abdominales
26	1	Buje de la Pesa Superior	77	1	Arandela de 26mm
27	1	Tapa del Selector de Pesas	78	1	Arandela de 13mm
28	1	Pasador del Buje	79	1	Arandela de M6
29	2	Cubierta	80	1	Perno en “J”
30	4	Soporte de Cubierta	81	1	Tuerca Mariposa
31	2	Tapa de la Basa Corta	82	1	Placa de Cubierta
32	2	Parachoque del Brazo	83	1	Buje del Poste de Doblez
33	2	Tapa Interna Cuadrada de 50mm	84	1	Tuerca de 1/2"
34	2	Cubierta del Apoyo de la Barra Lateral	85	1	Soporte en “U” Doble para Compensación
35	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm	86	1	Almohadilla de Doblez
36	8	Cubierta de la Polea	87	1	Poste de Doblez
37	1	Perno de M10 x 65mm	88	1	Perilla de Doblez
38	2	Tapa Interna de 40mm x 80mm	89	1	Barra para Remar
39	4	Almohadilla de Espuma Pequeña	90	2	Tapa Interna Redonda de 50mm
40	8	Mango	91	2	Separador de 12mm
41	1	Parachoques de la Palanca para las Piernas	92	1	Cadena
42	16	Polea	93	1	Cable para Abdominales
43	1	Parachoques de la Armadura del Brazo	94	1	Perno de M10 x 75mm
			95	1	Perno de M10 x 85mm
			96	2	Separador de 27mm
44	4	Tapa Interna Redonda de 25mm	97	2	Separador de 22mm
45	1	Perilla de Seguridad	98	8	Arandela Grande de M8
46	1	Vara de Seguridad	99	1	Perno de M10 x 93mm
47	6	Soporte del Cable	*	–	Herramienta para el Montaje
48	2	Almohadilla de Espuma Grande	*	–	Manual del Usuario
49	4	Buje Metálico Grande	*	–	Guía de Ejercicios
50	2	Buje Metálico Pequeño	*	–	Paquete de Grasa
51	1	Cable del Brazo			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambio sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para obtener información sobre el pedido de piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo WEEVSY2909.0 R1209A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo WEEVSY2909.0 R1209A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- nombre del producto (vea la portada de este manual)
- número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 292615 R1209A